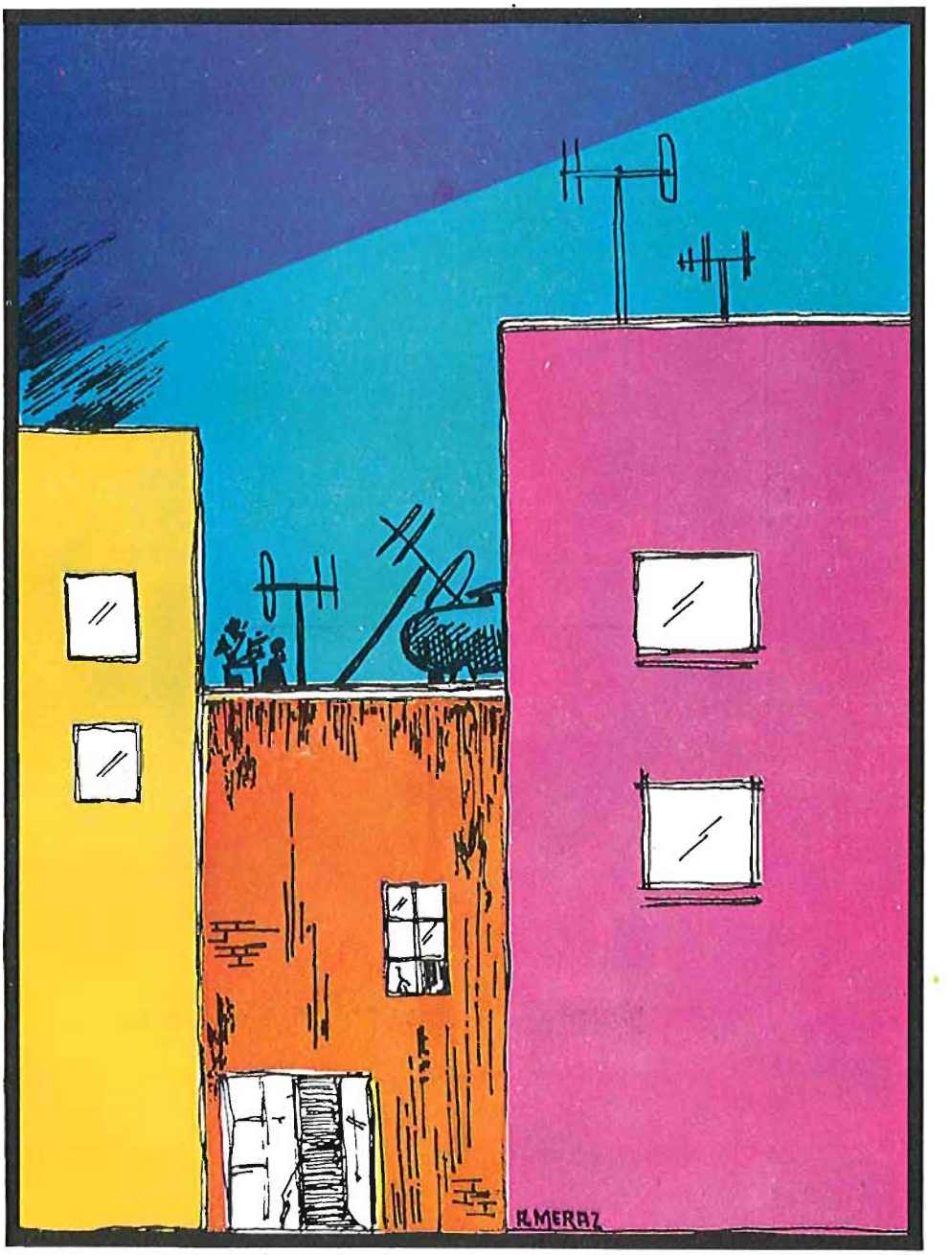
revista del
consumidor
No. 78
CON EL SUPLEMENTO INFANTIL el brinco
informa, capacita y orienta
UNA PUBLICACION DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR AGOSTO DE 1983 TREINTA Y CINCO PESOS

Vivienda: ¿una esperanza que se derrumba?

Las agencias automotrices necesitan reparación

Guía para empezar bien el año escolar
(en este número, la lista oficial de útiles necesarios)



En el Brinco,
Ricardo y su mundo de esculturas

¿A qué sabe una Ciudad?

Si "sabor" es sinónimo de carácter propio, podríamos decir que la nuestra sabe a rápido crecimiento, a tradición y cambio, a prisas, a progreso y marginación...

Si nos atenemos a la versión literal de la palabra, habría que señalar que, en todo caso, esta ciudad tiene un gusto a polución, consecuencia de las 14 mil toneladas de contaminante emanadas diariamente por vehículos y fábricas del área metropolitana.

¿Es ese el novedoso sabor que promete Hilton, la recién lanzada marca de cigarrillos?

Porque en un país que brega para salir de la crisis, bien podrían producirse nuevos bienes de consumo indispensables y accesibles para las mayorías y no mezclas de tabaco con substancias químicas —y nombre extranjero— que además de deteriorar el ingreso atentan seriamente contra la salud, al grado que —según los estudiosos del tema— cada cigarro significa cinco minutos y medio menos de vida para el fumador.

Por eso no nos agrada este anuncio ni lo que promociona, pues, finalmente, nuestra contradictoria ciudad es mucho, muchísimo más que humo y negocio de grandes consorcios.

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

CONSEJO EDITORIAL
Director General del INCO: Lic. Daniel Castaño Asmitia. **Director de Producción Audiovisual y Editorial:** Jorge Luis Ramírez Cano. **Director Técnico:** Lic. David Márquez Ayala. **Director de Promoción:** Lic. Alor Calderón. **Director de Administración y Finanzas:** Lic. Jorge Domínguez Pastrana.

REVISTA DEL CONSUMIDOR
Jefe del Departamento Editorial: Roberto Moreno Chueri. **Jefatura de Redacción:** Sergio Jácome, Bertha Trejo Delarbre. **Redactor:** Wenceslao Huerta. **Reporteros:** Marco Arroyo, Humberto Calderón, Abigail Cervantes. **Responsable de El Brinco:** Lila Pastoriza. **Correctora:** Marta Silberberg. **Arte y Diseño:** Jorge Aguilar. **Maqueteo:** Augusto Apón, Rodolfo Coronel, Audomaro Herrera, Susana Mendoza, Verónica Suárez, Francisco Alatriste. **Fotografía:** Rafael Piña. **Producción Fotográfica:** Ernestina Avilés. **Archivo:** Juan Vera. **Fuentes Informativas: Departamento de Planeación:** José Chan. **Congreso del Trabajo:** Departamento de difusión. **Subdirección Técnica: (Departamento de Bioquímica:** Ing. Carlos Cárdenas. **Departamento de Ingeniería:** Ing. Luis Juárez Suárez. **Departamento de Bienes y Servicios:** Lic. Luis Mercader. **Departamento de Economía:** Lic. Soledad Salcedo. **Departamento de Estudios Jurídicos:** Lic. Francisco Fernández Fredes. **Centro de Documentación e Información:** Lic. Ricardo Ramírez. **Responsable de Impresos:** Miguel Trejo. **Distribución y Suscripciones:** José Luis Furlong. **Asistente Departamento Editorial:** Antonia García, Javier Espinosa C.

ILUSTRADORES
Jorge Aguilar, Augusto Apón, Fabián Cereijido, Carlos Dzib, Audomaro Herrera y José Palomo.

Precios en la República Mexicana: Ejemplar suelto $35.00 M.N. **Suscripción anual en el continente americano** $27.00 Dls. **Suscripción anual en el continente europeo** $47.50 Dls. Los números atrasados cuestan el doble del precio marcado.

Un legítimo derecho

El proceso de urbanización en México va a la par de un crecimiento anárquico y desmesurado de las grandes ciudades y una elevada dispersión de la población rural. Este hecho se inicia a partir de 1940 y ha encontrado su máxima expresión en los últimos años. Las causas obedecen principalmente a la movilidad constante de grupos humanos del campo a las ciudades y a una alta tasa de natalidad. En general, es la esperanza de lograr una mejor calidad de vida el motivo que arranca a los habitantes de su lugar de origen.

Mientras tanto, en las ciudades los sueños se echan por tierra en medio de una población creciente que padece, como consecuencia del aglutinamiento, una dificultad de acceso a diversas necesidades primarias.

Dentro de este contexto, es notable un conflicto que se ha dado en llamar el problema de la vivienda, el cual obedece a un déficit habitacional y a los escasos ingresos de la mayor parte de los pobladores en comparación con los costos que significa poder adquirir cuando "se renta" o "se vende".

En efecto, el diario vivir presenta a muchas familias la imposibilidad de satisfacer la necesidad de una morada en condiciones decorosas. Otras enfrentan la dificultad de conservarla por su alto costo.

En el primero de los casos los habitantes resuelven el impedimento mediante formas que han dado lugar a la aparición de ciudades perdidas, colonias proletarias o de "paracaidistas". En el segundo, se obligan a destinar la mitad, o más, de sus ingresos al pago de renta, restringiendo, en consecuencia, otros satisfactores de orden básico.

Ante tal complejidad, surgen programas cuyo objetivo es asesorar y orientar sobre aspectos de autoconstrucción. Esto y la vivienda social —entre otras medidas resolutivas que se apuntan en la nota principal— dan pie a soluciones esperanzadoras para los usuarios de vivienda. Sin embargo, ninguna acción dirigida a mejorar esta situación será suficiente mientras no se procure una legislación adecuada que evite la especulación y el abuso de particulares; pero, sobre todo, si no se reconoce universalmente que toda persona tiene derecho a poseer un lugar digno que la proteja de las inclemencias del tiempo, y en donde pueda comer, descansar y cumplir todas sus funciones vitales.

consumidor SUMARIO

10

Salud
*Una ojeada a los lentes de contacto*Aliviar el insomnio no es un sueño imposible.

14

Alimentos y nutrición
*La alimentación del hombre urbano: a la búsqueda de la salud agredida*El verano tiene fibra y vitaminas*¿Qué alimentò merecemos?

29

Ocio productivo
*Sol y sombra de los balnearios*Para viajar sin batallar*Esta imagen sí nos gusta.

36

Sueños guajiros

El Brinco
*Ricardo y su mundo de esculturas*Un saludo de la papa*Juguemos en el parque*Los niños brincan a la publicidad*Así se hace un refugio de campaña*Lo que todo botiquín debe tener*De todo como en botica*Correo de los brincadores*Así cuentan, cantan y juegan en la Huasteca.

3 Vivienda: ¿Una esperanza que se derrumba?***19 Servicios:** Los talleres de agencias autorizadas tras bambalinas***22 Comunicación y publicidad:** Cuando la publicidad se aleja de la ley*Un mes sin televisión*¿Necesitamos adivinar?*Las eternas menores de edad***26 Educación:** Guía práctica para empezar bien el año*El verano del '62***32 El INCO contesta*34 Entrevista:** Arrigo Coen.

La Revista del Consumidor, órgano oficial de difusión del Instituto Nacional del Consumidor, es una publicación mensual de información, capacitación y orientación a los consumidores.

La Revista del Consumidor tiene como objetivo ofrecer a sus lectores recomendaciones acerca de bienes y servicios, sugerencias sobre el manejo racional del presupuesto familiar, y consejos para la preservación de la dignidad humana y el mejoramiento constante de la calidad de vida de la población.

El contenido de todos los artículos publicados —firmados o no— refleja la filosofía y el criterio editorial de la revista.

Esta publicación no acepta anuncios publicitarios, no recibe muestras de productos, ni se compromete de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales.

No se autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

Los productos que se utilizan en la elaboración de los Estudios Comparativos son adquiridos por el Instituto Nacional del Consumidor en los centros de venta, en las mismas condiciones en que los adquieren normalmente los consumidores.

El Instituto Nacional del Consumidor autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos y estudios incluidos en esta revista, siempre que se indique su procedencia.

No se devuelven originales.

Dirección: Insurgentes Sur 1228, Código Postal 03210, México, D.F.
Suscripciones: diríjase a Revista del Consumidor, Insurgentes Sur 1228-8º piso, Código Postal 03210 o al Apartado Postal 20600.

Para correspondencia diríjase a: Revista del Consumidor, Asesoría Jurídica, Lic. Francisco Fernández Fredes, Insurgentes Sur 1228-6º piso, Código Postal 03210, o al A. Postal 20600, México, D.F. Totalmente impresa en papeles nacionales por Victoria Editorial, S.A., Vía Gustavo Baz 193 B, Tlalnepantla, Edo. de México. Tipografía: Multiservicios Publicitarios, Avenida Universidad No. 1499, México, D.F. Distribución: Unión de Voceadores de México y Distribuidora Intermex, S.A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial. Certificado de licitud de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas, dependiente de la SEP, oficio No. 1127 del 30 de abril de 1981.

Reserva de derechos al uso exclusivo del título de la Revista del Consumidor del 21 de mayo de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derecho del autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, oficio No. 6339, expediente No. 09170-1423, de fecha 19 de noviembre de 1976.

Para las nuevas familias que a diario surgen, o para aquellas que por alguna razón se ven desalojadas, encontrar vivienda es toda una odisea.
Las que se venden son caras, con intereses y enganches altísimos y, en muchas ocasiones, con alto riesgo de constituir un engaño. Las que se rentan —si es que existen— no son, tampoco, la solución: rentas que se fijan al arbitrio del propietario y contratos que obligan al inquilino a renunciar a sus derechos son sólo muestras de los padecimientos de un inquilino.
Empero, parecen surgir algunas opciones importantes, donde la autoconstrucción y la vivienda social podrían representar una esperanza.

¿Una esperanza que se derrumba?

Un estudio del Instituto Nacional del Consumidor acerca de la vivienda arrendable señala que aún cuando el área metropolitana de la Ciudad de México representa sólo la milésima parte del territorio nacional, concentra una séptima parte de la población total. Esto trae como consecuencia una densidad de población 143 veces mayor al promedio nacional. Y origina, entre otras cosas, que existan graves carencias, particularmente en el rubro de vivienda.

En efecto, el licenciado Palemón Pineda Villa, coordinador de Acción Electoral de la CNOP (Confederación Nacional de Organizaciones Populares), estima que ciudades grandes como el Distrito Federal, Guadalajara, Monterrey y Puebla han ido absorbiendo a los habitantes del campo, lo que origina que 3 de cada 10 mexicanos habiten en estas urbes. **"En el caso del D.F. la situación se agrava en el renglón de vivienda, pues su desarrollo urbano ya está rebasado; las medidas que se tomen en esta ciudad deben ser drásticas porque ya no hay para dónde crecer".**

El licenciado Pineda agrega que, a nivel nacional, **"en 1970 se detectó un déficit de 843 mil viviendas; 2.5 millones de viviendas se encontraban en mal estado y había hacinamientos en 1.7 millones. Para 1982 el déficit llegó a los 2.8 millones de viviendas y si hacemos una proyección hacia el año 2000**

el déficit alcanzará los 11 millones de unidades".

Por su parte, el diputado y arquitecto José Parcero López, presidente de la Comisión Legislativa de Asentamientos Humanos y Obras Públicas, ha manifestado que, en 1978, el 65 por ciento de la población carecía de agua potable y el 51 por ciento de drenaje. En cuanto a la construcción, señaló a la **Revista del Consumidor** que mientras que de 1925 a 1970 se habían edificado en el país 525 mil viviendas, de 1970 a 1982 se rebasaron las 800 mil. **"Sin embargo, aún así no ha sido posible resolver el problema habitacional".**

"Definitivamente —agrega— **pienso que el Estado tendría que proporcionar la tierra a los particulares con objeto de regular el mercado de los inmuebles. El mercado inmobiliario en el país ha sido muy libre, yo diría que hasta manejado con libertinaje, porque se ponen los precios que quieren y la gente los paga porque hay necesidad. No se trata de frenar la inversión privada, se trata de que el inversionista invierta, pero que su utilidad sea la normal".**

Al respecto, el arquitecto Raúl Octavio Mariscal, director de Vivienda de la Dirección General de Planificación del DDF, comenta que **"las respuestas de vivienda que se han dado han llegado principalmente a los sectores de la población que ganan más de tres veces el salario mínimo, en el caso específico de la vivienda de interés social. O sea que el gran sector que se ubica entre cero y tres veces el mínimo ha quedado desprotegido".**

El problema de dónde vivir persiste. Y se hace más grave si consideramos que cada año surgen más de 600 mil nuevas familias que reclaman un techo. La Subsecretaría de la Vivienda ha previsto que para 1988 el déficit podrá llegar a casi 4 millones de viviendas.

Y es que, además de las nuevas familias, hay que considerar a aquellas que llegan del campo en busca de "mejores oportunidades".

Ernestina Avilés

Las migraciones del campo a la ciudad agravan el problema de la vivienda.

"El migrante —apunta el licenciado Alfonso García Esquivel, subdirector de Desarrollo Regional del Consejo Nacional de la Población (Conapo)— **es un demandante potencial de vivienda. Y digo potencial porque tiene que atender necesidades de alimentación y vestido, lo que lo coloca prácticamente al margen de una vivienda. Una solución sería retener a la población en sus lugares de origen; esto lo contempla el Sistema Nacional de Vivienda. Si las condiciones económicas y sociales no permiten esto, entonces se orientan las migraciones hacia centros de población que estén en mejores condiciones de recibirlas".**

De lo contrario —cuando la saturación de la gran urbe no permite absorber adecuadamente a los migrantes— se crean las ciudades perdidas. **"Este es un problema muy complejo. Y es que las nuevas generaciones salen de sus lugares de origen porque no cuentan con los suficientes satisfactores; entonces dejan de ser campesinos y se**

convierten en obreros, pero siguen sin resolver el problema de la vivienda", apunta el licenciado Sergio Alcázar, asesor de la Coordinadora Nacional del Movimiento Urbano Popular (Conamup).

El arquitecto Mariscal agrega al respecto que **"en Iztacalco tenemos identificadas 33 zonas perdidas, 42 en la delegación Cuauhtémoc y, en total, yo creo que son unas 350 en el D.F."**.

Por otra parte, hay que considerar que la superficie utilizable para vivienda por parte del DDF es limitada: de unas 330 hectáreas. A lo anterior se suma que, según datos de la Cámara Nacional de la Industria de la Construcción, de marzo de 1982 al mismo mes en 1983, la construcción se encareció en un 94 por ciento. Esto, y el déficit tan grande que existe, propicia que el consumidor quede a expensas de abusos por parte de fraccionadores e inmobiliarias.

En ese contexto, la Procuraduría Federal del Consumidor señala que se han atendido medio millón de quejas en contra de inmobiliarias.

"La inmobiliaria llamada 'Grupo Casa' —refiere Yolanda Reyes Flores, afectada por esas prácticas lesivas— **me exigió cubrir un enganche del 40 por ciento por una casa de interés social enCuautitlán Izcalli; es decir, casi 800 mil pesos. Los fraccionadores me concedieron nueve meses para cubrir el enganche siempre y cuando depositara un anticipo inicial de 200 mil pesos, pero no me entregaron un recibo por esa cantidad, sino una constancia de 'dinero en custodia', lo que permitió a la compañía no respetar el precio original. Y, efectivamente, un mes más tarde me dijeron que si quería mi casa tendría que pagar 90 mil pesos más pues,según ellos,a causa de la inflación no era posible respetarme el precio"**.

El mismo Procurador Federal del Consumidor, licenciado Salvador Pliego Montes, ha declarado que los contratos de adición ('machote') que emplean las compañías inmobiliarias y arrendadoras deben ser sometidos a un registro público pues hasta ahora han sido instrumento para infinidad de abusos.

Para algunos, la vivienda vertical es una alternativa ante la falta de espacios.

Y es que si adquirir una vivienda es tarea de titanes, no menos difícil es conseguir una morada en renta.

"Muchas familias —expresa José Morales, de la Dirección Técnica del Instituto Nacional del Consumidor— **dedican entre el 40 y el 50 por ciento de sus ingresos al pago de la renta, con lo que disminuye marcadamente el gasto en**

otros rubros, como alimentación, salud, educación o recreación".

A decir del licenciado Pineda, de 12 millones 250 mil viviendas que existían en México durante 1980, más de 4 millones eran habitadas en arrendamiento, lo que representa un 33 por ciento. Y el porcentaje está disminuyendo, pues en 1960 se rentaba el 48 por ciento del total de viviendas.

Y según datos de la Cámara de la Propiedad Urbana del D.F., desde hace siete años que en el Distrito Federal no se construye un solo departamento para rentar, debido a que los altos impuestos para el arrendador y las elevadas tasas de interés bancario hacen más redituable invertir en los bancos. Tan es así que, en contraste, cada año se ofrecen a la venta alrededor de 15 mil departamentos en condominio dentro de la zona metropolitana del D.F.

El diputado Parcero López precisa que actualmente hay 900 mil unidades en renta dentro del Distrito Federal; sin considerar locales comerciales, bodegas, etcétera, existen 600 mil destinadas a la vivienda. **"Pero igualmente puede tratarse de un cuarto de azotea, o de cuartos en una colonia popular, en una vecindad, un edificio o en una ciudad perdida, que es la quinta categoría de inquilinos. Hay que proteger a esas familias mediante una legislación adecuada; que la renta no sea desorbitada y establecida unilateralmente por el propietario, sino que el Estado intervenga en su fijación".**

Para el arquitecto Romero Fernández, del Centro Operacional de Viviendas y Poblamiento (Copevi), lo que ha sucedido es que **"surge un mercado de renta informal. Son los cuartos, las vecindades y las casas de la periferia ubicadas en zonas sin regularizar que ofrecen rentas desde 500 hasta 10 mil pesos mensuales, pero sin ningún control ni, obviamente, pago de impuestos".**

El arquitecto Romero añade que **"no se puede hacer una legislación que sólo defienda al inquilino porque se acaban las opciones para rentar; pero que tampoco defienda únicamente al propietario porque se agrava el problema. Habría que pensar en otros mecanismos más eficaces, como podrían ser las cooperativas de renta".**

"Pretendemos —apunta el diputado Parcero López— **que en el próximo período de sesiones de la Cámara se analice un proyecto de ley para la regulación de las rentas. Pero no queremos que los particulares piensen que se les van a cerrar las puertas; solamente deseamos evitar el abuso y la especulación. Estamos tratando de crear la**

La vivienda en el Plan Nacional de Desarrollo

Dada la magnitud del problema, el tema de la vivienda ha sido considerado en el Plan Nacional de Desarrollo (PND).

"La vivienda —menciona el PND— es una necesidad básica cuya satisfacción condiciona la alimentación, la salud y la educación. Es un elemento clave del desarrollo social y, por tanto, se ratificará explícitamente su carácter de derecho social de todos los mexicanos".

Entre las líneas generales de acción se contemplan:

— Sustraer el suelo urbano de la especulación mediante la constitución de reservas territoriales y el establecimiento de la oferta pública de tierra para vivienda de interés social.

— Impulsar la construcción de la infraestructura de servicios y la autoconstrucción, a través de la participación organizada de la comunidad, así como la creación de cooperativas de vivienda y de materiales de construcción.

— Fomentar el desarrollo de sistemas y tecnologías constructivas adecuadas social y regionalmente.

— Replantear los sistemas de financiamiento para ampliar su cobertura social, buscando que se canalice un mayor volumen de recursos a los sectores más desprotegidos.

— Mejorar la coordinación administrativa entre los organismos del Sector, procurando la mayor productividad posible de la aplicación de sus recursos.

"La política de vivienda —sigue diciendo el PND— contempla la creación del Sistema Nacional de Vivienda, que norme y conduzca su desarrollo y la promoción de la revisión de las bases jurídicas en la materia, así como las siguientes líneas de acción:

— Participación en los mercados inmobiliarios y de la tierra para la vivienda, a fin de controlarlos y evitar la especulación. El reconocimiento y apoyo práctico y jurídico de las nuevas formas y modalidades que adopten la vivienda rural, urbana y suburbana. La legitimación y apoyo prioritario a la conformación de asociaciones y agrupaciones comunitarias de autogestión habitacional.

— Fortalecimiento y reorientación de la capacidad instalada de la industria de la construcción, así como de la autoconstrucción y de la ayuda mutua comunitaria para la vivienda popular. El auspicio a la construcción de vivienda para renta, haciéndola atractiva al inversionista y controlando los alquileres en función de un porcentaje socialmente aceptable del salario, para que éste sea más remunerador. Realización de acciones prioritarias y emergentes en materia de vivienda social.

— Reorientación de los sistemas financieros de la vivienda, auspiciando créditos adecuados a las capacidades de los demandantes, para reducir la garantía de los préstamos y para canalizar su otorgamiento, preferentemente a los grupos sociales organizados, a la producción de sus componentes y materiales de construcción y a la vivienda en arrendamiento. Se apoyará el establecimiento de cajones financieros preferentes para la autoconstrucción y el cooperativismo de la vivienda".

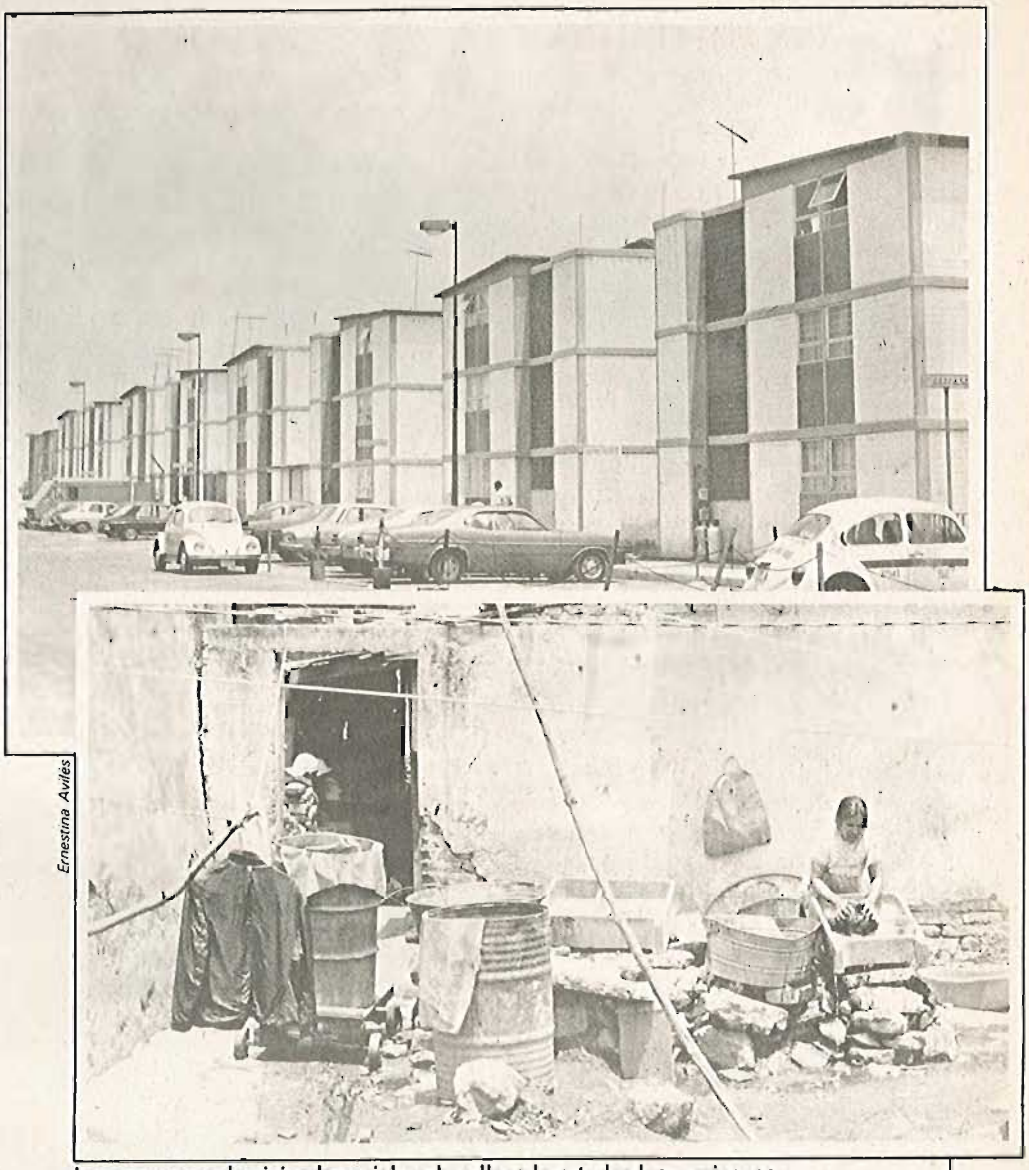
figura del condominio social, que consiste en que todos aquellos edificios en renta que pretenden ser desalojados por el propietario, puedan ser adquiridos por los inquilinos".

Por su parte, el licenciado Pineda sugiere que los inquilinos **"se agrupen y, asociados, defiendan sus derechos, tanto en la cuestión de los aumentos como en los aspectos legales que se presenten".**

"Otro problema para las personas que rentan —prosigue— **es que los contratos de arrendamiento sean de 'machote'; muchas veces son una trampa porque hacen renunciar al inquilino a casi todos sus derechos. Tampoco el Código Civil es suficiente para proteger al inquilino porque se ejerce por voluntad de las partes; también son derechos renunciables".**

Por supuesto, el rubro del arrendamiento también ha presentado alzas. El estudio del INCO sobre vivienda arrendable detectó que entre marzo de 1982 y marzo de 1983 las ofertas aparecidas en los periódicos elevaron las rentas de un promedio de 14,170 pesos a 22 mil pesos, poco más de un 50 por ciento. Lo peor es que, además de los incrementos, disminuyó la calidad de la vivienda, pues si en 1982 se ofrecían con dimensiones promedio de 97 metros cuadrados de superficie, en 1983 ésta era de apenas 61 metros cuadrados. Y es que debido a la falta de nuevas construcciones para rentar, sólo se encuentran las que por una u otra razón van desocupándose y que, por lógica, suelen ser las peores.

Ante tales perspectivas las soluciones que se proponen son diversas. Para el arquitecto Mariscal, del DDF, **"el programa de saturación urbana lo estamos haciendo en forma vertical. La vivienda vertical no desplaza del lugar a los pobladores, simplemente se les brindan mejores condiciones de habitabilidad. Además, esta solución nos permite hacer un mejor uso del suelo, ganamos espacio y contamos con mayor ventilación en las viviendas y mejores áreas recreativas".**



Ernestina Avilés

Los programas de vivienda social no han llegado a todos los mexicanos.

Empero, el arquitecto Romero estima que **"la vivienda en alto puede ser un error y no una solución; ya que en estos momentos la densidad demográfica del D.F. es muy elevada y se incrementaría con los edificios. Además, se acrecientan otros costos, como las bombas para el agua, escaleras, drenaje, etc. Lo ideal serían casas unifamiliares con uno o dos pisos en terrenos no mayores de 200 metros".**

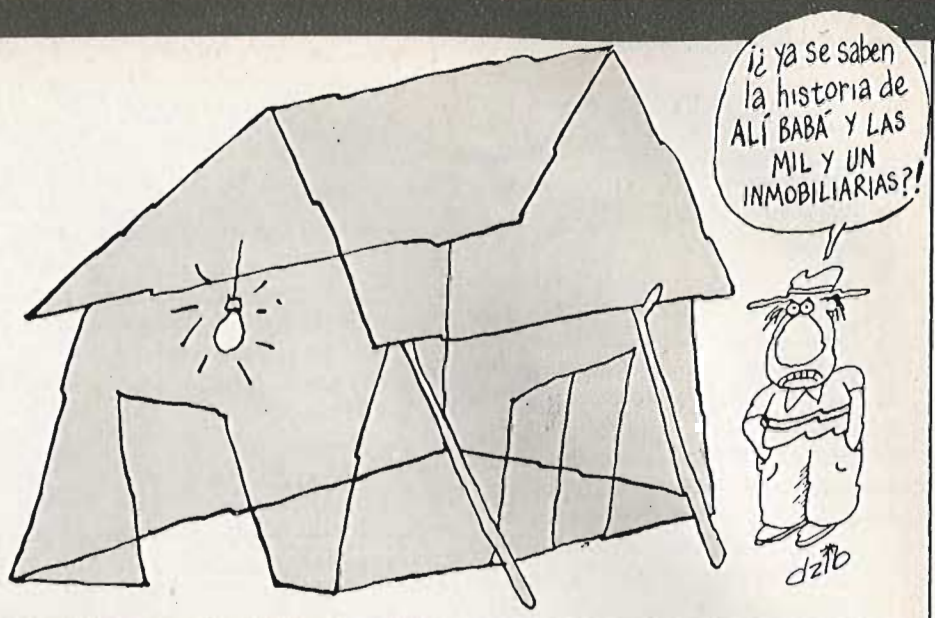
En tanto, la Secretaría de Desarrollo Urbano y Ecología (Sedue) ha anunciado que atenderá, entre otros, rubros como la autoconstrucción; mejoramiento de la vivienda; arrendamiento; sistemas materiales y tecnología para la constucción a través de la acción pública directa. Se promoverá asimismo una ley federal de vivienda y se sentarán las bases para apoyar a las asociaciones y agrupaciones comunitarias de autoconstrucción social de la vivienda. La Sedue invertirá en el presente año alrededor de 147 mil millones de pesos en programas de creación y remodelación de vivienda.

Por otra parte, cabe hacer notar que entidades como Infonavit y Fovissste invertirán, respectivamente, 61 mil y 16 mil millones de pesos en construcción y financiamiento de vivienda.

A su vez, el diputado Parcero López ha propuesto la formación de bancos de materiales y sistemas de

crédito accesibles; la creación de fraccionamientos populares; el combate a la especulación y el atesoramiento de la tierra urbana para inmobiliarias y acaparadores; la agilización en los trámites de regularización de tenencia de la tierra; una legislación que impida la elevación inmoderada e indiscriminada de las rentas; y la creación de parques recreativos y reservas ecológicas como pulmones de la ciudad.

De igual manera, el legislador considera importante **"promover la integración de frentes inquilinarios para la defensa de los arrendatarios; impulsar la organización de cooperativas para la producción de materiales de construcción; y establecer un programa nacional de apoyo a la autoconstrucción, mediante la asistencia técnica, exención de impuestos, etc."**.



Es justamente la autoconstrucción una de las alternativas para los trabajadores que desean un lugar donde vivir.

"Hace cuatro años empezó a funcionar la Unidad de Proyectos y Asesoría en Construcción (UPAC) del Congreso del Trabajo", anota el arquitecto Ramiro Ruiz Rodríguez, coordinador general de la UPAC. Y agrega: **"su objetivo es la asesoría y orientación para la autoconstrucción debido a la escasa atención que hay para la edificación de viviendas de interés social a pesar de los esfuerzos de diversas instituciones oficiales".**

"No sólo se trata —prosigue— **de orientar al mero acto de la autoconstrucción, sino que procuramos ofrecer servicios integrales como orientación e información, asesoría, promoción, abasto de materiales y capacitación".**

"Se brinda asesoría principalmente en la legalización del terreno de quien desea construir; para ello contamos con un departamento jurídico que presta sus servicios sin costo para el trabajador. En cuanto a la orientación e información, primero escuchamos las necesidades y los deseos de las personas y, en caso de que técnicamente sus ideas no sean viables, nuestro equipo técnico les propone cambios", añade.

El interés social: una opción para salarios medios

Según disposiciones del Banco de México, los créditos que la banca concede para la adquisición o construcción de viviendas de interés social se clasifican en tres grupos, atendiendo al valor y a las características de construcción:

— Financiamiento para la vivienda tipo VAIM (Vivienda para Acreditados de Ingresos Mínimos). El precio del inmueble no debe exceder los 963 mil pesos y debe constar de una recámara, sala, comedor, baño y un lugar para estacionamiento. La tasa de interés es del 11 por ciento anual y no tendrá modificaciones durante 1983.

— Financiamiento para la vivienda tipo A, cuyo valor no debe rebasar el millón 512 mil pesos; consta de dos recámaras y la tasa de interés es del 14 por ciento anual.

— Financiamiento para la vivienda tipo B, que puede alcanzar un costo de hasta 2 millones 155 mil pesos y debe constar de tres recámaras. La tasa de interés es del 49.16 por ciento anual y es modificada cada tres meses por el Banco de México.

Al financiamiento para viviendas de tipo medio —aquellas que tienen un precio más alto o diferentes características de construcción y que no tengan más de cinco años de haber sido construidas— se le aplica una tasa de interés del 63.09 por ciento anual.

Además, la cantidad que el banco concede para la hipoteca del inmueble varía según los ingresos del solicitante. Por ejemplo, una persona que gana más de 54 mil pesos mensuales puede obtener poco más de un millón de pesos. Los requisitos indispensables para la tramitación de un crédito de interés social son: carta de ingresos y últimos tres recibos de pago del solicitante; seis referencias personales y tres referencias comerciales o bancarias; carta fehaciente que demuestre que una o más personas dependen económicamente del solicitante; carta de egresos donde se especifiquen los gastos de alimentación, vestido, transporte, luz, gas, renta y otros (cabe aclarar que éstos no deben exceder el 40 por ciento de los ingresos totales); y copia del contrato de arrendamiento de la vivienda del solicitante.

[Juan Vera]

Cada año se venden alrededor de 15 mil departamentos en condominio en el Distrito Federal.

El coordinador de la UPAC menciona también que se promueve la obtención de predios entre los sindicatos y se consiguen materiales a precios mucho más bajos que en el mercado. **"En cuanto a la capacitación, procuramos que las personas que van a autoconstruir tengan un mínimo de conocimientos técnicos; para ello les ofrecemos cursos".**

El subdirector técnico de la UPAC, arquitecto Rafael Alfaro, agrega que en los cuatro años que llevan funcionando han dado cerca de 5 mil asesorías. **"Además, a las personas que van a autoconstruir les ofrecemos planos arquitectónicos, hidráulicos, sanitarios y eléctricos; firma del perito responsable de la obra; supervisión; el servicio de trazo; asesoría total y cursos de capacitación".**

Respecto de los costos menciona que existe un ahorro del 80 por ciento en el precio del paquete de los planos y del 30 al 40 por ciento en el de la obra.

"Se tiene pensado —volvemos con el arquitecto Ruiz Rodríguez— **que la UPAC se transforme en un Comité Promotor de la Autoconstrucción, donde participen, además del Congreso del Trabajo, la Sedue, el DDF, el Fideicomiso para el Fondo de la Habitación, Conasupo, Canacintra, Infonavit y el INCO. Se pretende asimismo crear un Centro de Información para la Autoconstrucción y la Procuraduría de la Vivienda, así como proporcionar un servicio de información de precios de materiales en diferentes lugares, de lo cual se podrá encargar el Instituto Nacional del Consumidor".**

En tanto, el arquitecto Mariscal, del DDF, menciona que se incorporó una partida de mil millones de pesos en 1983 para promover la vivienda, preferentemente de autoconstrucción, con lo cual se podrán impulsar aproximadamente unas 3,400 casas. **"Nosotros** —explica— **proporcionamos el crédito y financiamiento de los materiales, así como proyectos y asesoría técnica".**

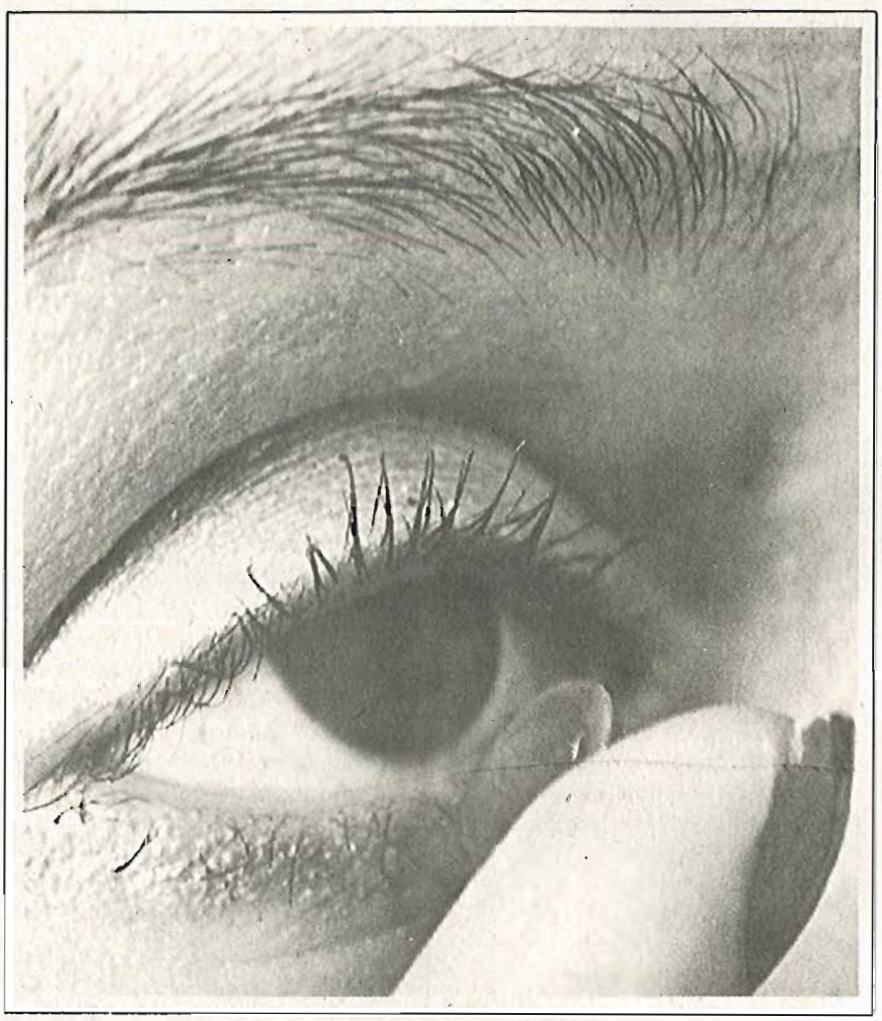
También el Centro Operacional de Viviendas y Poblamiento (Copevi) está trabajando en la línea de la autoconstrucción por medio de cooperativas. **"Actualmente** —expresa el arquitecto Romero— **estamos trabajando con unos 15 grupos de cooperativas, de los cuales seis ya tienen financiamiento específico".**

Y es que los sistemas tradicionales de adquisición de vivienda —fraccionamientos, créditos bancarios, arrendamiento, etc.— están cada vez más lejos de los grandes sectores de la población. Por eso es importante voltear hacia aquellos mecanismos que de alguna manera facilitan el acceso a una vivienda digna.

Cabe subrayar que, en la mayoría de los casos, los mejores resultados se logran mediante la unión con los demás, pues sólo así —empujando juntos— podrá evitarse que se vengan abajo las esperanzas de una vivienda digna para nuestras familias.

(Información: Humberto Calderón, Wenceslao Huerta y Juan Vera)

Una ojeada a los lentes de contacto



Seguramente pocos saben que el rey Luis XV de Francia padecía miopía y menos aún que este defecto fue corregido por su físico personal de manera novedosa a través de los lentes de contacto. Obviamente que eran unos lentes de contacto burdos: elaborados de vidrio, cubrían totalmente la córnea y el monarca francés tenía que ingerir drogas para soportar el dolor que le causaba el uso —dos o tres horas diarias— de estos artefactos.

Es hasta después de la segunda Guerra Mundial cuando la venta de los lentes de contacto se realiza en forma comercial y paulatinamente los consumidores empiezan a sustituir las gafas por estos imperceptibles objetos, que en México ya son usados por el 35 por ciento de las personas con defectos de visión.

Acerca de la conveniencia de los lentes de contacto, el doctor Agustín Pasapera, de la Secretaría de Salubridad y Asistencia, apunta: **"el lente de contacto ha sido un gran adelanto en el campo de la optometría, pues así se elimina una serie de trastornos que conllevan los lentes comunes y corrientes. Para muchas personas, desde el punto de vista psicológico y estético, los lentes de contacto les han evitado complejos, pues piensan que los anteojos de armazón deterioran la personalidad".**

Empero, lo más importante es que los lentes de contacto son capaces de mejorar notablemente la visión de las personas que padecen vicios de refracción muy altos o algunas otras alteraciones propias del ojo que los lentes normales no corrigen adecuadamente, agrega el doctor Pasapera.

En este sentido, el doctor Armando Aguilera, oftalmólogo de la Escuela de Medicina del Instituto Politécnico Nacional, subraya que en los lentes de armazón los rayos de los objetos tienen que atravesar diferentes medios, como son el cristal, el aire y la córnea. En tanto, con los lentes de contacto se homogeneizan los medios, pues como entre el lente y la córnea se forma una zona húmeda, a expensas de las lágrimas, la captación de las imágenes es más nítida y en ocasiones la mejoría es notoria, sobre todo en personas con vicios de refracción importantes.

Asimismo, hasta las graduaciones más elevadas pueden ser adaptadas a lentes de contacto. Y con éstos —al estar pegados a los ojos— el campo visual es de casi 180 grados, mientras que con los anteojos es de 150 a 160 grados.

Así pues, los lentes de contacto son recomendables en los casos de miopías, hipermetropías, astigmatismos y keratoconos, entre otros. Empero, señala el doctor Pasapera, también tienen un uso terapéutico; por ejemplo, cuando la córnea sufre alteraciones ideopáticas —trastornos de la córnea por contacto con el medio ambiente— su uso resulta muy conveniente. Asimismo, en un ojo deformado o con cicatrices, el lente de contacto cosmático ayuda a que la apariencia de estos defectos disminuya, por lo que estéticamente la persona luce mejor y se evitan complejos físicos.

Y claro que de Luis XV a nuestros días han evolucionado notablemente: ahora, por ejemplo, no se hacen de vidrio, sino de un material plástico llamado polime-

tilmetacrilato, son más pequeños y delgados, se pueden usar un lapso más prolongado y los hay de varios tipos.

Para usar lentes de contacto es muy importante el primer paso: acudir con un especialista cuidadoso y responsable. **"Hay que saber elegir quién nos va a poner los lentes de contacto"**, anota el doctor Francisco Peña Turati, dueño de una óptica ubicada en el centro de la ciudad de México. Añade que antes de colocar los lentes de contacto el optometrista deberá de realizar un estudio exacto de la refracción del ojo, así como una keratometría para medir la curvatura del ojo en sus meridianos. Así podrá elegir el lente más adecuado a las características del paciente. El periodo de adaptación varía entre 15 días y dos meses.

Agrega el doctor Peña que una mala adaptación puede provocar úlceras o rayaduras en la córnea, por lo que a los primeros indicios de anormalidad de inmediato se debe de acudir al especialista.

Yolanda Calderón, estudiante del CCH Oriente, relata que hace año y medio acudió a la Optica "Turati" —ubicada en Isabel la Católica 30 en el primer cuadro— donde la atendió el doctor Eduardo Turati, quien le adaptó unos lentes de contacto y le cobró cinco mil pesos. Pasaron seis meses **"y regresé a la óptica porque no soportaba esos lentes** —recuerda— **pues sentía que me cortaban, veía borroso y los ojos me lloraban demasiado. En esta segunda ocasión, el médico me dijo que necesitaba menos graduación y unos lentes más chicos, y entonces me recetó otros y me cobró cinco mil pesos más".**

Empero, la consumidora seguía sin soportar los lentes y su visión era defectuosa, por lo que nuevamente regresó al establecimiento comercial, de donde la enviaron a otra sucursal que se encuentra en Insurgentes Sur 1860; allí un médico le dijo que necesitaba más graduación, sin hacerle examen alguno, y lo sorprendente: **"sacó una caja donde tenía varios pares de lentes y me entregó unos, diciéndome que ya con esos iba a ver bien. Es cierto que me lastiman menos y veo mejor, pero me duele la cabeza siempre que me los pongo. Por estos últimos lentes ya no me cobraron, pero sí las consultas a las que fui"**, concluye la quejosa.

El doctor Aguilera apunta que para evitar problemas como el anterior es conveniente fijarse en que el especialista haga una revisión exhaustiva y señalarle las mínimas molestias que se sientan. Además, en caso de desconfiar de un especialista es mejor acudir a otro y asistir a cuanta cita concerte el médico.

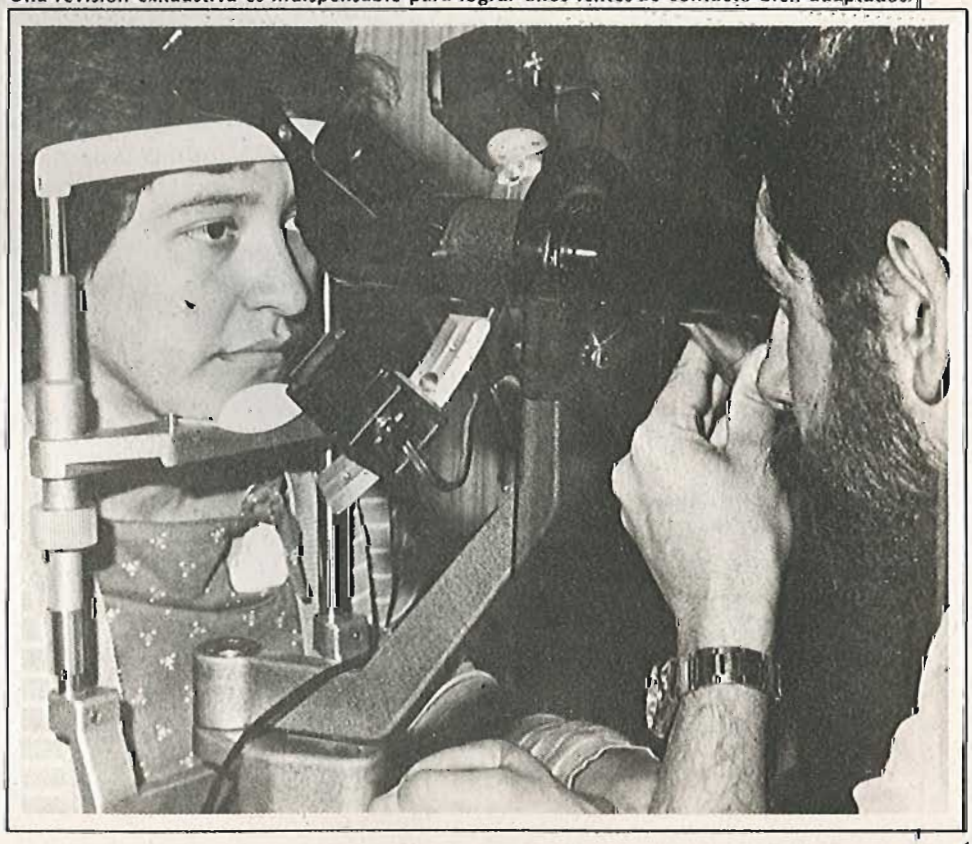
A su vez, el doctor Peña comenta que hay que ser cuidadosos con las casas que anuncian ofertas de lentes, pues en ocasiones el plástico empleado en su elaboración es menos puro que el normal y aunque eso les permite ofrecerlos a bajo costo, el ojo puede rechazar ese tipo de material de menor calidad. Asimismo, los lentes de contacto que se venden en ferias o exposiciones —como la Feria del Hogar— si bien son baratos, no garantizan ninguna efectividad, pues la colocación de estos artefactos necesita su tiempo y su proceso de cuidados, añade Peña Turati.

Héctor Puente, empleado de la Secretaría de Programación y Presupuesto, sufrió en propios ojos la consecuencia de adquirir lentes en oferta: **"cuando decidí usar lentes de contacto, los compré en una pequeña óptica donde los daban muy baratos. Pasaron dos meses y sentía mucho dolor y molestias en los ojos, hasta que fui con un oftalmólogo, quien dijo que mis molestias se debían a que me habían sido mal adaptados los lentes y la córnea se había dañado; por esa razón, además, no me sería posible volver a usar este tipo de lentes".**

En el mercado se pueden encontrar tres tipos de lentes de contacto: rígidos, semiblandos y blandos.

En cuanto a precios, éstos varían dependiendo del lujo del establecimiento y del prestigio del espe-

Una revisión exhaustiva es indispensable para lograr unos lentes de contacto bien adaptados.



cialista. Así, el costo del lente rígido varía entre 10 y 20 mil pesos; el semiblando entre 15 y 30 mil pesos y el blando va de 12 mil hasta 40 mil pesos.

En los últimos años, varias ópticas y laboratorios señalan que algunos lentes blandos pueden ser usados varios días sin necesidad de retirarlos del ojo. Al respecto, el doctor Pasapera apunta: **"yo he constatado que se han presentado personas que han estado utilizándolos durante ocho días y no he visto ninguna alteración física".**

En tanto, el doctor Peña Turati afirma: **"sí, hay laboratorios que recomiendan el uso prolongado de lentes fabricados con resinas especiales para que permanezcan varios días en el ojo. Sin embargo, es preferible quitarse y ponerse los lentes todos los días. Y en caso de que desee lo contrario hay que decírselo al especialista para que recete esos lentes especiales. En todos los casos, yo recomiendo que los lentes de contacto rígidos no se usen más de 12 horas; los semiblandos entre 14 y 15 horas y los blandos de 12 a 14".**

Obviamente que hay personas que no pueden usar lentes de contacto de ningún tipo, como quienes laboran en lugares con mucho polvo, donde se manejan gases, laboratorios o cualquier sitio donde se encuentren elementos volátiles. Tampoco pueden usarse en el caso extremo de personas muy nerviosas que por lo tanto no soporten los lentes o no los puedan manipular con facilidad.

Así pues, los lentes de contacto deben de ser adaptados por un optometrista, guardados tal como lo recomiende el especialista y aseados cotidiana y exhaustivamente para evitar infecciones. El usuario debe, asimismo, reportar al médico cualquier molestia y evitar llevar puestos los lentes más del tiempo permitido.

De esta manera, un gran adelanto de la oftalmología no se verá empañado por posibles molestias provocadas por una adaptación irresponsable o un uso inadecuado.

[Wenceslao Huerta]

Aliviar el insomnio no es un sueño imposible

En el sueño del hombre siempre ha estado presente el insomnio. ¿Quién no ha pasado una mala noche? Esto no quiere decir que la persona esté enferma; simplemente puede deberse, entre otras causas, a exceso de trabajo, preocupaciones, abuso de tabaco o café, malos hábitos alimenticios o de descanso.

Cerca del 25 por ciento de los capitalinos —según el doctor Jesús Martínez Santillán, director de la Unidad de Medicina Familiar No. 1 del IMSS— padecen de insomnio en menor o mayor grado. Este malestar —indica— puede ser provocado por tensiones nerviosas, malestares físicos, depresiones y, en el peor de los casos, por una enfermedad psiquiátrica. Por la variedad de padecimientos que pueden originar este síntoma, antes de acudir a los medicamentos es recomendable visitar al médico para recibir el tratamiento adecuado.

"Efectivamente —dice el doctor José María Calvo, investigador del Instituto Nacional de Neurología— **en estos casos el insomne debe ser tratado médicamente, ya que el desconocimiento de su mal y el temor a no conciliar el sueño lo conducen a emplear tranquilizantes, lo que trae consigo el riesgo de caer en la adicción o provocar su propia muerte por una sobredosis".**

"La escasez de sueño —agrega— **no es una enfermedad en sí, más bien es síntoma de problemas generales (como la falta de diversión, de dinero, etcétera) o de trastornos físicos".** No obstante, es conveniente hacer el diagnóstico correcto y atacar las causas que realmente lo originan.

La doctora Rosa María Puente, jefa del Departamento de Neurolo-

gía del Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Alvarez, describe dos estados de sueño normal: el ligero o lento —que se presenta cinco o seis veces en el transcurso de la noche en períodos que duran alrededor de 80 minutos— donde el durmiente está inmóvil y su respiración es tranquila y regular. También se registra el sueño profundo o paradójico, que dura aproximadamente 10 minutos y se presenta de tres a seis veces durante la noche. Se caracteriza por movimientos globales de cuerpo, movimientos oculares rápidos y relajación muscular.

Por su parte, el doctor Martínez Santillán explica que normalmente el individuo necesita dormir ocho horas diarias para satisfacer sus necesidades de descanso; sin embargo, hay quienes sólo necesitan seis horas. Cuando disminuye el ritmo habitual del sueño y su pérdida se hace continua (de 15 a 30 días) se está padeciendo insomnio, por lo que es necesario acudir al médico.

En este sentido, el doctor Calvo, especialista en psicofisiología del sueño, señala que la diferencia entre un mal sueño pasajero y un insomnio se detecta cuando la persona no puede dormir por varios días y **"consecuentemente tiene trastornos de la memoria, respuestas anormales a su medio ambiente, irritabilidad en su carácter y angustia".**

"La ausencia del sueño nunca es absoluta; el paciente se queja de que no duerme nada pero en realidad sí lo hace, pero mal. Lo que sucede es que el sujeto no tiene un sueño reparador", enfatiza la doctora Puente.

Los casos de insomnio son raros en los niños; usualmente se registran en personas de entre 20 y 40 años de edad y, aunque es frecuente en los ancianos, en esta etapa de la vida se considera normal. Empero, la falta de conocimiento del individuo sobre el proceso del sueño provoca en la mayoría de los casos la automedicación.

Ante esto y por el innegable desarrollo urbano que trae como consecuencia una vida más agitada en las personas y por lo tanto un número mayor de insomnes cada día, los doctores Calvo y Puente recomiendan algunas reglas para hacer confortable el sueño:

En primer lugar, acudir al médico para que realice el diagnóstico correcto; él se encargará de descartar los "falsos insomnios" y de recomendar el tratamiento conveniente en cada caso.

Las soluciones más sencillas —explican— son la modificación de los hábitos higiénicos: tomar un baño antes de descansar, dormir en una habitación cómoda y limpia, con suficiente ventilación y buena temperatura; controlar la alimentación, evitando, si es posible, la cena, los irritantes, y en su lugar acostumbrar la fruta, leche o verduras frescas. Algunos naturistas sugieren tomar jugo de lechuga o té de tila antes de acostarse.

También se debe de evitar el exceso de tabaco, café y té. Asimismo, conviene distribuir el tiempo para el trabajo y para las diversiones, no relacionando las tensiones de la oficina con el descanso.

Otro punto importante en la lucha contra el insomnio es el horario para dormir. El individuo debe regular la hora para acostarse y para levantarse, realizar periódicamente una actividad física (como correr por las mañanas, practicar la gimnasia o la natación); caminar un poco por lugares tranquilos antes de dormir, sustituir la televisión por una lectura amena, escuchar música, coleccionar objetos que tranquilicen al insomne.

Si a pesar de estas medidas el sueño sigue ausente, se recomienda acudir al médico. El insomnio puede ser diagnosticado mediante registros electroencefalográficos y poligráficos, lo que facilita la tarea del médico para evitar en lo posible el empleo de pastillas.

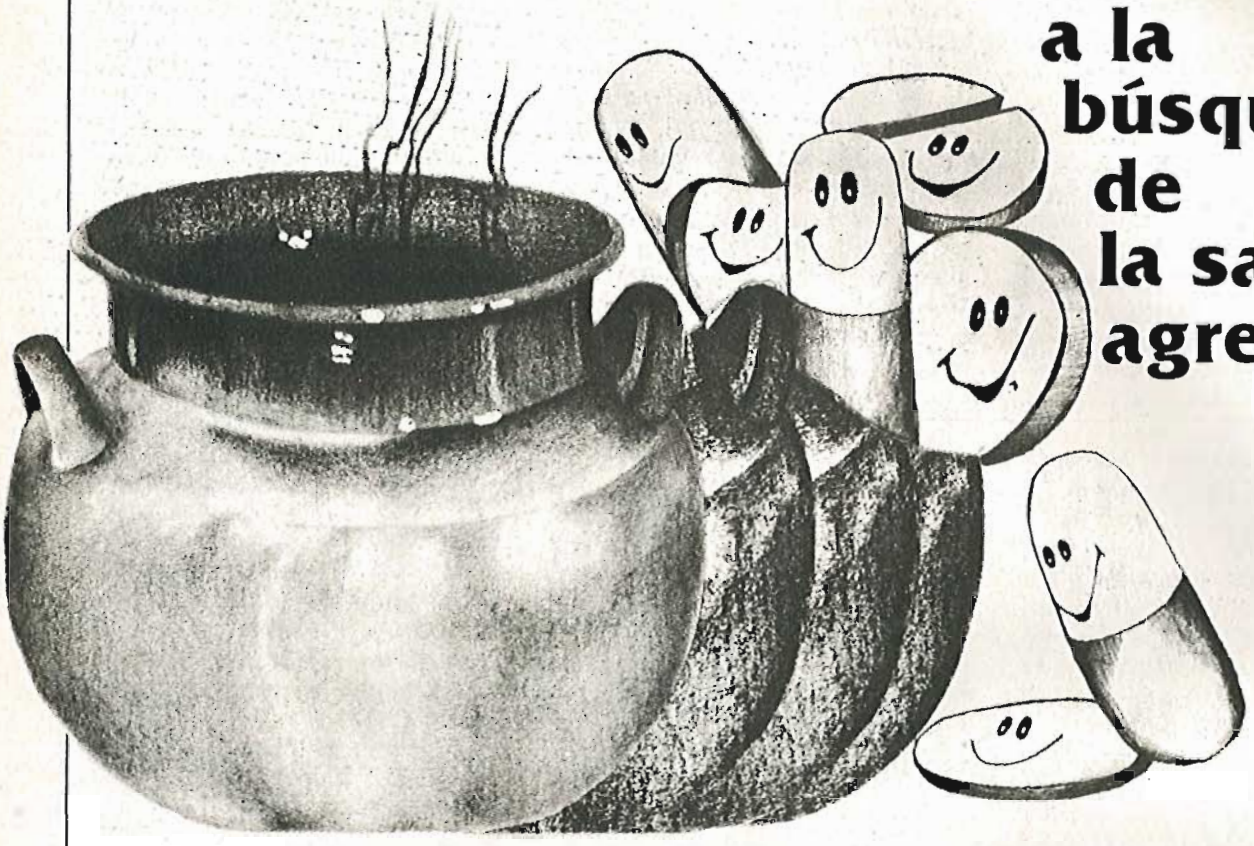
"En la actualidad —afirma el doctor Calvo— **se buscan soluciones para el insomnio que no sean medicamentos, ya que en materia de investigación se ha comprobado que los tranquilizantes no son eficaces para combatirlo pues no producen un sueño biológico normal".**

"Es importante saber que los medicamentos deberán emplearse solamente en el caso de que otras medidas hayan fallado y que la indicación sea precisa. Deberán usarse por estricta prescripción y vigilancia médica por los grandes riesgos que entraña su uso y abuso. Los tranquilizantes pueden agravar el mal o provocar un paro respiratorio por depresión de los centros motores de la respiración", concluyen los doctores Calvo y Puente.

[Humberto Calderón]

Una habitación cómoda y bien ventilada, así como una lectura amena, pueden ayudar a desterrar el insomnio.

La alimentación del hombre urbano: a la búsqueda de la salud agredida



En nuestro país — donde la mayoría de la población padece desnutrición y las consecuencias de diversas carencias alimenticias— las enfermedades ocasionadas por el excesivo (y distorsionado) consumo de alimentos constituyen un importante problema de salud pública. ¿Paradójico? Quizá, pero ciertamente comprensible, si se consideran los profundos contrastes sociales de México y la existencia de una poderosa industria alimentaria cuyos productos no se dirigen sólo a los sectores urbanos de altos ingresos sino que intentan cambiar los patrones de consumo del conjunto de la población. Sea como fuere, lo cierto es que males como la obesidad, la cirrosis hepática y las enfermedades del corazón —que contribuyen en un tercer lugar a las actuales tasas de mortalidad— se asocian al exagerado consumo de calorías, grasas saturadas y colesterol y a la deficiencia de carbohidratos complejos y de fibra.

De ahí la importancia de volver a las fuentes. ¿Cuál es la dieta adecuada para un adulto? ¿Qué nutrimentos esenciales requiere el organismo y cómo conviene consumirlos? A estas interrogantes se intentará dar respuesta, al menos en sus lineamientos más generales, desarrollando también ciertas orientaciones que el Instituto Nacional de la Nutrición difunde como Dieta Idónea y que no se trata sino de aquella que se ubica en punto intermedio entre la deficiencia y monotonía de la dieta rural y el consumo exagerado y desbalanceado propio de las áreas urbanas.

Es sabido (o debería serlo) que los requerimientos nutricios del organismo se cubren con los alimentos pertenecientes a los tres grupos: los que aportan energía (carbohidratos y lípidos), los que proporcionan proteínas y los que brindan vitaminas y minerales. Sin embargo, en la práctica no resulta demasiado habitual que se los incorpore en la proporción y forma convenientes. La **dieta correcta** debe ser **completa** (incluyendo todos los nutrimentos necesarios), **suficiente** (en la cantidad requerida), **equilibrada** (para que el exceso en algunos no interfiera con otros), **variada** y **adecuada** a las circunstancias (edad, tipo de actividad, clima, estado fisiológico, etc.). Y aunque parezca complicado, su logro es simple: sólo **es preciso combinar en cada día —y en cada comida— los alimentos pertenecientes a los tres grupos mencionados.**

Obviamente, cuando alguien supone que está "comiendo bien" porque ingiere sus dos huevos en el desayuno, mucha carne y embutidos, refrescos y "cheves" a granel, los dulces y pastelillos de rigor y, de vez en cuando, alguna fruta o una ensalada de lechuga, no hay duda de que comete un serio error que lo llevará por un

camino riesgoso. **La "dieta idónea" aconseja que la mayoría de las calorías provenga de los carbohidratos complejos (cereales, leguminosas y féculas) reduciendo grasas y azúcares, que la ingestión de sal y de colesterol se disminuya considerablemente, que las proteínas animales se consuman con moderación, que se minimice el uso del alcohol y que la fibra de frutas, verduras y leguminosas jamás brille por su ausencia.** ¿Por qué? He aquí algunas razones.

Numerosos estudios han demostrado que en los países cuya dieta es rica en grasas (con predominio de las saturadas) se registra una alta frecuencia de infartos, embolias y arterioesclerosis; el colesterol —que resulta muy elevado tanto en la dieta como en la sangre— se deposita en los conductos vasculares y contribuye a constituir los depósitos que los bloquean. Los especialistas sostienen que para evitar esta situación **hay que reducir el consumo de grasas y de colesterol.** Respecto de las primeras, no deben proporcionar más de la cuarta parte del aporte calórico requerido por el organismo y **es muy deseable preferir las grasas insaturadas (aceites vegetales, margarina, aceitunas) a las saturadas** (grasa animal, carnes rojas, crema, mantequilla, mariscos, yema de huevo). **En cuanto al colesterol, se aconseja que el adulto no ingiera más de 300 miligramos diarios.** Conviene saber que, entre los alimentos que lo contienen en profusión, están los sesos (1,810 mg por cada 100 gramos), el huevo (1,200 mg por pieza), el paté de hígado (357 mg), el hígado (320 mg), el riñón (301 mg), el chicharrón (290 mg), la pancita (280 mg), la mayonesa (243 mg), la mantequilla (228 mg) y otros, como el queso crema, el camarón, el salami y el chorizo, cuya proporción oscila entre los 100 y 200 miligramos.

¿De dónde vienen entonces las energías? Pues de los **carbohidratos complejos (o almidones),** que son de absorción lenta. Están contenidos en los cereales y sus derivados (pan, pastas, tortillas), en ciertos tubérculos (papa, camote, yuca) y en las leguminosas (soya, frijol, garbanzo, alubias, habas, lentejas).

Pero además de energías, muchos de estos alimentos proporcionan la **fibra** imprescindible para un buen funcionamiento intestinal. La fibra (o celulosa) no es sino un carbohidrato complejo no digerible por el organismo que, gracias a su capacidad para retener agua, ayuda a eliminar los desechos dando, velocidad y consistencia al bolo fecal. Si las impresionantes dosis de azúcar y harinas refinadas que se ingieren habitualmente se reemplazasen por considerables dosis de fibra, muchos de los males intestinales desaparecerían. Las verduras (lechuga, coliflor, quelite, verdolagas, acelgas, calabacitas, etc.), las frutas, las leguminosas, los cereales integrales (incluyendo la tortilla de maíz) la brindan generosamente, mientras que es la gran ausente en los productos animales.

La sal también merece una mención especial. En opinión de los entendidos, el habitante del Distrito Federal no requiere más de 5 gramos diarios. Sin embargo, a través de los propios alimentos, de la "sal de cocina" y de la "sal de mesa", la ingestión cotidiana es considerablemente mayor. El problema es que, al ser consumida en exceso, el organismo retiene agua para diluirla y esta abundancia de agua corporal favorece el aumento de la presión sanguínea. De ahí que —junto a las tensiones emocionales, la vida sedentaria, el tabaquismo y otros males— la sal aporte su granito de arena a la difusión de la hipertensión arterial.

Lo conveniente es eliminar el uso de sal de mesa y minimizar el uso de alimentos que la contienen en demasía, como son las botanas, algunos comestibles enlatados, el bacalao y otros pes-

Recomendaciones diarias de la dieta idónea (+)

Alimentos	Proporción
Leche	Un vaso (1/4 litro)
Queso	40 grs
Huevo	3 por semana
Carne	100 grs
Frutas	4 raciones (1)
Verduras	4 raciones (2)
Cereales	10 raciones (3)
Leguminosas	4 raciones (4)
Grasas	Máximo 8 cucharaditas (5)
Azúcar	Máximo 4 cucharaditas (5)
Sal	Máximo 1 1/2 cucharadita (5)

(+) Para una ingestión aproximada de 2,500 calorías.
(1) Una ración de **frutas** equivale, por ejemplo, a una guayaba, una mandarina, un mango, una manzana, una naranja, media toronja, medio vaso de melón o 3/4 de vaso de papaya.
(2) Una ración de **verduras** equivale a media taza de elote, de chícharo, de camote o de papa. A una taza de betabel, de calabaza, de cebolla, de chiles poblanos, de guajes, de habas verdes, de poro o de zanahoria. A cantidades sin límite en el resto (acelgas, lechuga, jitomate, espinacas, coliflor etc.).
(3) Una ración de **cereales** equivale a una tortilla, una rebanada de pan de caja o negro o medio bolillo, por ejemplo.
(4) Una ración de **leguminosas** equivale a cuatro cucharadas soperas.
(5) En estos tres casos hay que tomar en cuenta que debe contabilizarse la dosis que viene incluida en ciertos alimentos.

(Fuente: **"Una dieta prudente es una dieta inteligente". INN-FONAPAS, México, 1979.**)

Para una dieta estricta hay alimentos muy recomendables ...y de los otros (1)

LEGUMINOSAS
+ Alubias
+ Arvejón
+ Frijoles
+ Habas
+ Lentejas
+ Soya

CEREALES INTEGRALES
+ Arroz
+ Avena
+ Cebada
+ Centeno
+ Maíz
+ Trigo

BEBIDAS
× Alcohol
× Bebidas de cola
• Café
× Refrescos
+ Té
+ Agua de frutas

PESCADOS Y MARISCOS
× Abulón, camarón, calamar, caviar, jaiba, langosta, ostión, pulpo
• Almejas, anchoas, arenques, atún, bacalao, cazón, charal, mojarra.
+ Bagre, cherna, huachinango, lisa, mero, pescado en general, salmón, sardina, sierra, trucha

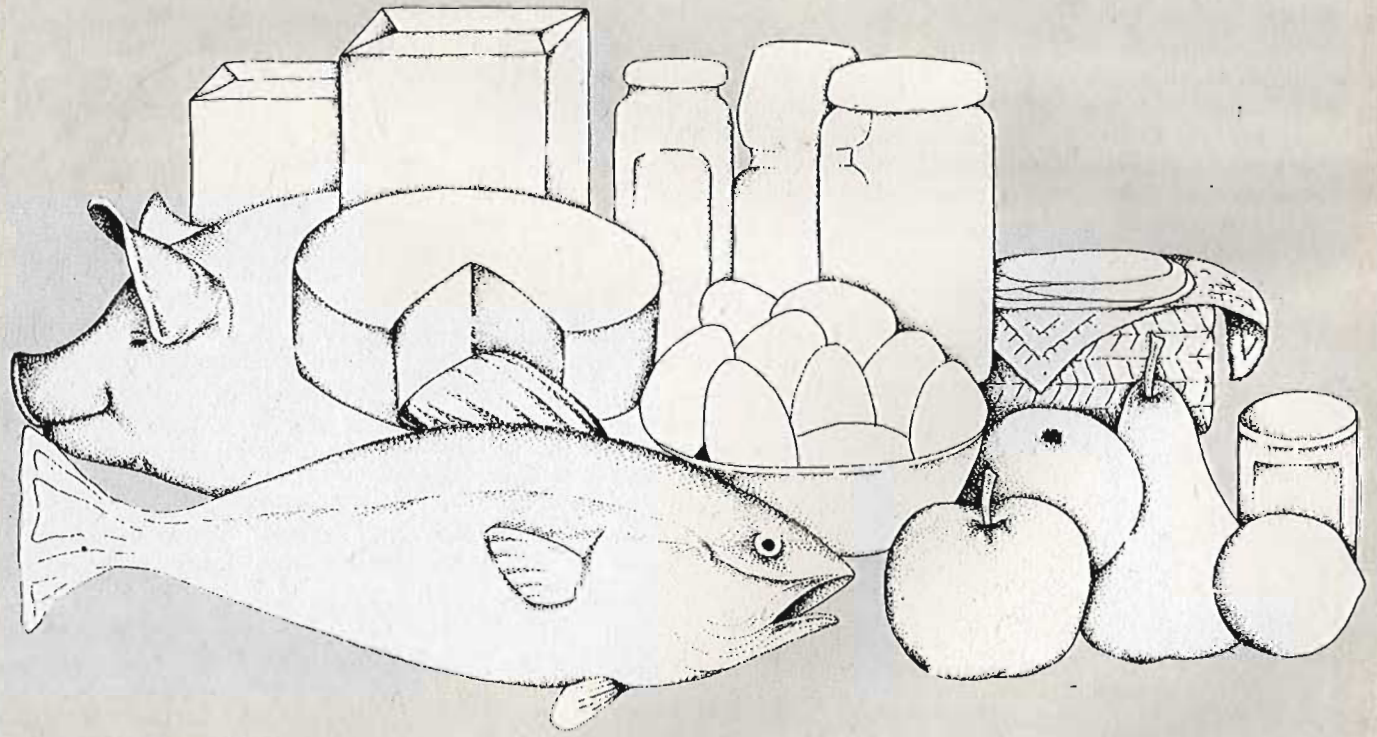
POSTRES
• Gelatina preparada
× Budines, caramelos, frituras, papitas, saborizantes, palomitas, pastelillos
+ Frutas frescas

CARNES Y HUEVO
+ Aves
× Cerdo y cordero grasosas
× Carnitas, tocino, chorizo
• Cordero magra
+ Clara de huevo
• Huevo entero
× Chicharrón, embutidos
× Hígado
× Jamones, patés
• Res magra
× Res grasosa
× Riñón
× Salchicha
× Sesos
× Yema de huevo

LECHE Y PROD. LACTEOS
× Crema
• Leche entera de vaca
+ Leche descremada
+ Leche semidescremada
× Quesos americano, añejo, crema, chihuahua, gruyer, manchego, oaxaca, roquefort
+ Queso cotage (requesón)
+ Queso fresco
+ Yogurt

GRASAS
+ Aceites de ajonjolí, de algodón, de cártamo, de girasol, de maíz, de oliva, de soya
• Margarina
× Aceite de coco
× Manteca de cerdo, mantequilla con sal, mayonesa

SAZONADORES
• Ablandadores, chiles enlatados, extractos, mostaza, sales diversas



+ Muy recomendable • Recomendable si se consume ocasionalmente × No recomendable

(1)- Los alimentos se han clasificado de acuerdo a su contenido de grasas, colesterol, sal y azúcares refinadas, elementos que contribuyen a las enfermedades mencionadas. Fte.: "Una dieta prudente", INN-FONAPAS.

Nuestro consumo de sal excede en mucho a la dosis adecuada. Eliminar totalmente la sal de mesa es una costumbre recomendable.

cados salados, los jamones y carnes curadas, las galletas saladas, el queso añejo, los mariscos, etcétera.

Después de leer estas recomendaciones generales, usted ya sospechará en qué consiste la dieta idónea. De todos modos **hay ocho principios básicos que conviene recordar:**

1- Incluya en cada comida alimentos de los **tres grupos,** variándolos siempre y eligiendo los de temporada.

2- Entre los productos de **origen animal** prefiera las carnes de ave y pescado y las magras. No use más de tres huevos por semana y aproveche la clara.

3- Use la menor cantidad de **grasa** (directa o indirectamente) y elija los aceites vegetales eliminando mayonesas y mantequillas.

4- Consuma lo menos posible **azúcares refinadas,** sus derivados y "alimentos chatarra"

5- Coma, como mínimo, seis raciones diarias de **frutas y verduras frescas.**

6- **Evite los alimentos muy cocinados,** muy fritos y muy condimentados. Prefiera los comestibles frescos, los crudos y los cereales integrales.

7- Consuma, por lo menos, dos raciones de **cereales y leguminosas** en cada comida.

8- Evite las comidas excesivas y **opte por fraccionar la dieta diaria en cuatro comidas,** incluyendo una colación matutina (fruta, yogurt, torta de jamón o queso).

¿Creé que le resultará muy difícil incorporar esta dieta?

No lo es, y menos aún, si se ayuda con estos **tres cambios iniciales:**

- **Cambie la grasa de cocinar que usa habitualmente por algún aceite no saturado (cártamo o maíz, por ejemplo).**
- **No consuma más de tres huevos por semana, ni más de un vaso de leche diario. Coma, como máximo, 100 gramos de carne por día e incluya frecuentemente el pescado.**
- **Incorpore en cantidad las frutas y verduras.**

Si logra concretar estas modificaciones básicas, su dieta irá cambiando y sólo se tratará de incorporar recetas adecuadas. Usted mismo puede elaborarlas.

[Lila Pastoriza. Inf.: Instituto Nacional de la Nutrición y Dirección General de Educación para la Salud de la S.S.A.]

El verano tiene fibra y vitaminas

Se ha repetido hasta el cansancio que, en aras de una alimentación más económica, nada mejor que aprovechar los productos de estación. Y quizá, junto con los mensajes, la crisis actual ha agudizado, sin palabras, la capacidad de elección de los consumidores. Pero para que esta opción algo forzosa rinda todo lo posible, conviene combinar el gasto menos abultado con la calidad más generosa. De ahí que conocer las propiedades nutritivas de los alimentos sea una condición básica para la elección adecuada.

En el caso de las **verduras** hay que derrumbar varios prejuicios. Tal vez el más nocivo es el que las relaciona con un escaso o nulo valor nutritivo. **"Ni mi marido ni mi hijos quieren comerlas** —dice Guadalupe Danro, de la colonia Doctores—; **según ellos esas 'yerbas' no dan fuerza y lo que quieren es carne".** Conviene saber que no es así y que, más bien, se trata de todo lo contrario. Las verduras abundan en vitaminas y minerales, y varias de ellas ostentan los primeros puestos en la materia. Y esto no es todo. Son muy ricas en **fibra** (inexistente en los célebres productos de origen animal), elemento sin el cual la evacuación intestinal sería un problema casi metafísico.

El verano trae sus propias verduras. ¿Qué sabe usted de ellas? La **espinaca** (cuyo precio suele ser accesible) no sólo tiene

bastante hierro sino que brinda de todo un poco. Y por si no fuera ya suficiente se lleva los lauros por su contenido en calcio y en vitamina B_2 (riboflavina). Incorpórela a sopas, a guisados, a pasteles, a tacos. Admite cien combinaciones y mezclas, todas muy nutritivas y sabrosas.

La ensalada de **lechuga y jitomate** no puede faltar en el menú cotidiano. La primera es la verdura que proporciona mayor cantidad de vitamina B_1 (tiamina) y el jitomate brinda a raudales vitamina A (retinol) y una buena dosis de vitamina C.

La **calabacita,** con frecuencia relegada, es la reina del hierro y proporciona fibra de alta calidad. No sólo sirve para guisados o como humilde acompañante de otros platillos. Puede rellenarse con sus propias semillas mezcladas con crema y queso y gratinarse, entre otras muchas preparaciones. Su hermana mayor, la **calabaza,** ofrece hierro, calcio y vitamina A. ¿cómo puede estar ausente en una sopa, en un puré?

Entre las más "sustanciosas" destacan la **papa** y la **zanahoria;** son excelentes aportadoras de energía y, a diferencia de azúcares y productos refinados, no brindan "calorías vacías". La papa (sobre todo si es cocinada con su cáscara) tiene mucha vitamina B_3 (niacina) y la zanahoria, además de calcio y hierro, ocupa el puesto de honor en cuanto a vitamina A.

Hay mucho más aún, siempre que resulte al alcance del bolsillo: los chiles abundan en vitamina C, los rabanitos en vitamina A y la **coliflor** —cuyo precio suele andar por las nubes— aventaja con creces al resto en proteínas y vitamina C. **Lo recomendable es estar alerta con los precios, conocer las propiedades de cada producto y adoctrinar a la familia (no sólo con discursos sino sobre la base de platillos) acerca de las ventajas inapreciables de las verduras. Eso sí, siempre que pueda sírvalas frescas: la ganancia será redonda.**

(L.P.)

¿Qué alimento merecemos?

Gustavo Viniegra González

Una alimentación sana y al alcance de las mayorías es una de las exigencias mínimas de cualquier pueblo. Saber comer, por lo tanto, constituye una de las sabidurías básicas a la que debemos aspirar los mexicanos.

Si nadie exige una alimentación de buena calidad; si nos conformamos con cualquier comida, contaminada o adulterada, en vez de exigir calidad y precio justo; si no procuramos informarnos bien sobre la diferencia entre la propaganda, la moda y nuestras necesidades reales, entonces simplemente estaremos mereciendo una alimentación cara y de baja calidad.

Cada día que aceptamos comprar alimentos de calidad deficiente, que ingerimos comidas lujosas que nos nutren mal, que preferimos rumiar nuestro descontento en vez de exigir nuestros derechos, simplemente favorecemos que nos den gato por liebre o incluso que nos sirvan alimentos que en vez de ayudarnos nos perjudiquen.

Un pueblo educado en el buen comer es un pueblo que sabe exigir y por ende obtiene un alimento de buena calidad.

La labor de esta revista a veces parece como la lucha de Don Quijote contra los molinos de viento, ya que el efecto que tiene en el público consumidor es muy reducido, comparado con los grandes sistemas de publicidad. Sin embargo, este medio informativo se ha ido convirtiendo en un archivo sobre la calidad de alimentos y bebidas.

¿Cuántos de los lectores supieron que muchos de los aguardientes no cumplían con las normas sanitarias? Sin embargo, el trabajo del Departamento de Bioquímica ha logrado que las autoridades y los industriales empiecen a preocuparse por esas normas.

Resulta de mucha importancia que los consumidores se organicen para dar a conocer este tipo de informaciones y, por medio de la orientación del consumo hacia los alimentos sanos de mejor precio, presionen a los productores para reducir y eliminar la contaminación y adulteración de los alimentos. Su voz puede ser oída mediante cartas a los medios de difusión en donde se denuncien abusos o faltas contra las normas elementales de calidad de los alimentos.

En esta crisis, los trabajadores organizados cada vez tendrán que luchar más por prestaciones en forma de tiendas cooperativas que bajen los costos de la vida. Este sería el medio para exigir como prestación laboral, el establecimiento de normas y control de calidad en las compras, manejo y almacenamiento de los alimentos.

Por eso podemos afirmar que un pueblo tiene el alimento que se merece. Si está desorganizado y desconoce lo que come, simplemente podrán venderle gato por liebre. Si se organiza, se informa y exige calidad y precio, tendrá un alimento digno a un precio justo.

¿Usted ya pensó qué hacer para informarse más y para educar a sus hijos sobre la mejor manera de alimentarse?

Los talleres de agencias autorizadas tras bambalinas

Una investigación del INCO detectóque,anualmente,casi10 mil millones de pesos son cobrados injustificadamente por los talleres automotrices (ver:**"6 talleres en busca de una falla"**, R. del C. 55), principalmente de agencias autorizadas. Y a los cobros excesivos se suma el desconocimiento de lo que ocurre con el automóvil mientras está en reparación y de los criterios con que se fijan las cada vez más elevadas tarifas.

"A pesar de que las plantas armadoras imponen ciertas condiciones para obtener una concesión autorizada y que están contempladas en los manuales de operación que las fábricas han elaborado, mediante estudios minuciosos que incluyen normas fijas, los concesionarios elaboran tarifas diferentes en los servicios de mantenimiento para obtener un máximo de ganancia", señala el ingeniero Enrique Lascano, ex gerente de servicio de la Agencia Chevrolet CanCun.

Sin embargo, añade el ingeniero Lascano, la planeación e instrumentación de una agencia es relativamente fácil, el problema es el control operativo ya que surgen diversas complicaciones; por ejemplo, en el caso de General Motors, la planta imparte periódicamente cursos de especialización a los mecánicos, pero los concesionarios no mandan a sus empleados por razones económicas. Los boletines sobre nuevas modalidades de servicio de algún modelo específico o acerca de problemas que surgen en modelos deficientes, debido a la falta de control de calidad en la armadora, no son enviados con oportunidad a las concesionarias, por lo que se genera un gran número de reclamaciones de clientes que llevan sus vehículos a servicio; además, los supervisores de planta **"inventan procedimientos de reparación de unidades defectuosas que no van de acuerdo con las especificaciones de construcción del vehículo. Este fue el caso de las marchas de los camiones Chevrolet que se quemaban constantemente, y el de las bombas de gasolina de los mismos vehículos, por lo que los clientes reclamaban constantemente".**

En lo que respecta a los servicios, el ingeniero Lascano señala: **"Los costos de mano de obra de las reparaciones se han calculado según estudios de tiempos y movimientos entre mecánicos experimentados y otros sin mucha experiencia de allí se saca un promedio y se estipula en el manual de operación. De esta forma una afinación de un automóvil de ocho cilindros toma cuatro horas; uno de seis, dos horas; y para los de cuatro cilindros no deben tomar más de dos horas y media. Cabe aclarar que una afinación debe llenar los siguientes requisitos: comprobar la presión y rendimiento de la bomba de gasolina, lo cual debe estar equilibrado; cambio de bujías, revisión de bandas; revisión del tapón de radiador que debe tener la presión adecuada, filtro de aire, cambio de filtro de gasolina, lavar y ajustar carburador con el debido cambio de juntas, limpieza y ajuste de distribuidor que implica cambio de platinos y condensador, revisión de la resistencia de cables**

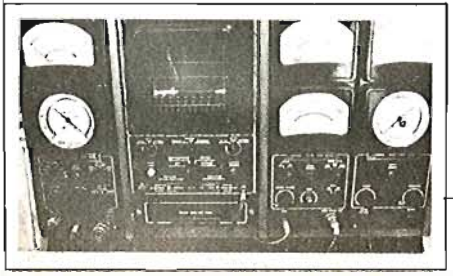
(que se miden en ohms) y por último calibración de válvulas y punterías. Desgraciadamente, en la mayoría de las agencias no llevan a cabo todos estos requisitos".

Según los estudios de tiempos y movimientos, en la General Motors se asigna la cantidad de 700 pesos por hora de mano de obra más 10 por ciento de gastos varios, es decir, los materiales adicionales que se usan en los servicios: trapos, estopas, gasolina, etc., todo se cobra.

Por su parte, el señor Rubén Zúñiga, gerente de servicio de la agencia Volkswagen "Pedregal Automotriz S.A. de C.V." manifiesta: **"los precios por los diferentes servicios —mano de obra, refacciones, etc.— son estipulados por la planta y estos precios y tiempos de trabajo son calculados a nivel mundial. Cada reparación que se hace tiene una posición codificada, la cual lleva un tiempo que se mide en horas hombre. Estas unidades de tiempo —establecidas previamente desde Alemania— se multiplican por 520 pesos (factor que se cobra de mano de obra por hora). Es decir, que se trata de un precio fijo que todas las distribuidoras están obligadas a cobrar".**

Sin embargo, en una encuesta realizada por la Revista del Consumidor, se pudo averiguar que dichos precios varían significativamente por el mismo servicio: en Pedregal Automotriz —a decir del gerente de Servicio, aunque no lo pudimos comprobar— se cobra por el servicio completo de los 15 mil kilómetros de un Volkswagen sedán, que incluye afinación, cambio de aceites, revisión de frenos, engrasado y alineación de faros, 1,040 pesos de mano de obra más mil pesos de refacciones; en Astrocar automotriz VW de ocho a 10 mil pesos en total; en Autohaus VW S.A. de siete a ocho mil pesos; en Automotriz Lindavista más de trece mil pesos. Además se detectó que la mano de obra por hora variaba según la agencia: unas cobran a 530 pesos y otras hasta 550.

Recursos técnicos existen; lo que a veces falta es seriedad en las agencias automotrices.



En lo que toca a otras marcas de automóviles se detectó que los precios de los servicios completos (a julio de 1983) son más altos: en la Agencia Chevrolet de Churubusco y Universidad, el servicio de lavado de chasis, motor, afinación, cambio de aceites y revisión de frenos cuesta en total 18 mil pesos para los modelos Citation o Celebrity. En la Agencia Renault Florida, el servicio completo cuesta cerca de 17 mil pesos en total. Sólo en el cambio de aceites se cobra 4,900 de mano de obra. En la agencia Ford Feldman Motors, ubicada en Tlalpan, el servicio completo cuesta más de 20 mil pesos en total. Y así podríamos seguir con muchas agencias más.

En relación con la manera en que operan estas agencias en las reparaciones, el ingeniero Enrique Lascano comenta: **"cuando una persona lleva su vehículo a servicio, el recepcionista apunta lo que se le va hacer en una orden de servicio que consta de varias copias: una para el cliente, para archivo, contabilidad, taller y refacciones; al final se hace firmar al cliente. En muchas agencias estas formas constituyen un pagaré y por lo regular los clientes no se fijan en ello, de esta forma se les hace firmar un pagaré en blanco para que no haya posibilidad de retractarse si el cliente lo deseara".**

Una vez que el vehículo se encuentra dentro del taller, el cliente no tiene posibilidad de entrar a verificar lo que se le está haciendo a su automóvil ya que las políticas de las agencias no lo permiten. No obstante esto puede prestarse para malos manejos en las reparaciones. En este sentido, el ingeniero Lascano señala: **"muchas veces los mecánicos hacen negocio con las refacciones debido a que es imposible vigilarlos constantemente. En algunas ocasiones detecté que cuando los mecánicos piden las piezas necesarias para alguna reparación en el departamento de refacciones, éstos no las ponían, para así poder vender por su cuenta las nuevas, sustituyendo las inservibles por otras de medio uso que obtienen en deshuesaderos. Otras anomalías consisten en no efectuar todos los requisitos necesarios para alguna reparación con tal de ahorrar tiempo, ya que en la General Motors se les paga sueldo mínimo como base y también a destajo, por lo tanto para poder sacar más dinero tienen que reparar el mayor número de vehículos posible, lo cual repercute en la calidad del servicio y, claro, genera la inconformidad del cliente".**

En este sentido, el gerente de servicio de la agencia Volkswagen Pedregal, Rubén Zúñiga, señala **"sí, tenemos reclamaciones, las cuales son ocasionadas generalmente por defecto de la mano de obra. De los 50 automóviles que atendemos en promedio diariamente, cuatro o cinco clientes regresan a reclamar."**

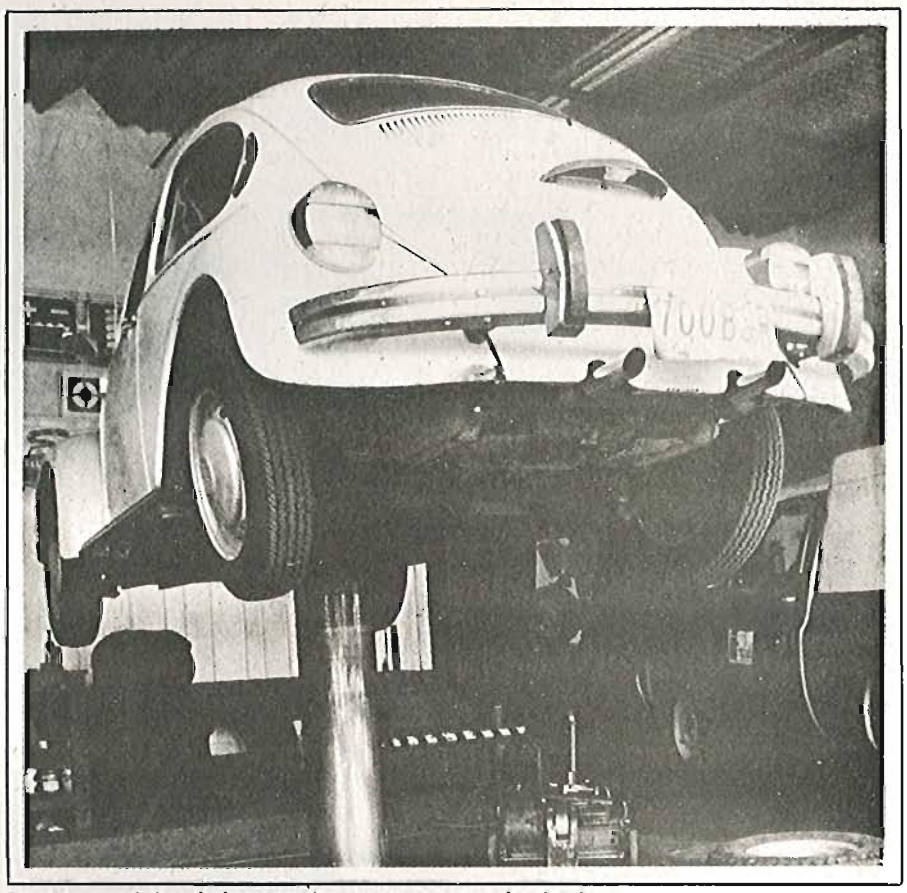
Otro de los procedimientos que provocan quejas de los consumidores es que antes de verificar si quedó bien la reparación o el servicio, se les obliga a pagar, lo que significa que, en caso de una inconformidad, tienen que volver al taller hasta que quede bien con la consiguiente pérdida de tiempo.

Además, en muchos casos se ha detectado que se efectúan reparaciones que no han sido autorizadas por el cliente y que a la hora del pago vienen los problemas. Al respecto, el señor Rubén Zúñiga admite: **"bueno, allí sí podemos incurrir en serios errores. Esto puede ser provocado por una mala información del asesor del servicio hacia el cliente. Por eso es que debe haber comunicación entre ellos, de tal manera que si hay reparaciones imprevistas sean**

autorizadas por el cliente y que por ningún motivo se efectúen sin su consentimiento".

Por otra parte, es importante que el cliente sepa que cuando existan deficiencias en los servicios o reparaciones, las agencias están obligadas a satisfacer al cliente plenamente sin costo adicional según indica el artículo 40 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Desgraciadamente, por desconocimiento de sus derechos, muchos clientes son víctimas de abusos, no sólo de talleres mecánicos pequeños, sino también de agencias autorizadas. Este es el caso de la señora Elvia Vázquez, de 40 años de edad, quien relata: **"cuando compré mi coche (Citation '82) en la agencia Chevrolet de Churubusco y avenida Universidad, di un anticipo de 205 mil pesos; al poco tiempo ocurrió la última devaluación, entonces no me quisieron respetar el precio y me ofrecían devolver el dinero. Entonces recurrí a la Procuraduría Federal del Consumidor para que me ayudaran; gracias a ellos me entregaron mi automóvil después de tres meses. Sin embargo, me lo entregaron defectuoso puesto que se sobrecalentaba. Lo llevé a la agencia para reparación. A pesar de que tenía garantía no la respetaron y por ajustarle el termostato o algo así, me cobraron 10 mil pesos; al querer hacer valer mi garantía, me dijeron que yo le había hecho algo deliberadamente. Después de unos días el coche se volvió a sobrecalentar y lo volví a llevar, aparentemente, quedó bien. No obstante, unos meses después nos trasladamos a San Luis Potosí y nunca llegué, se sobrecalentó y ya no quiso caminar; ahora me van a cobrar 80 mil pesos sólo para bajar la máquina y ver lo que tiene. Ya no quiero saber más de las agencias Chevrolet".**



El taller mecánico de las agencias: un santuario a donde el automovilista no tiene acceso.

Un caso lamentable fue el que presenció la señorita Leticia Becerril, habitante de la colonia Avante, cuando llevó su automóvil a una concesionaria Volkswagen en Xochimilco. Ella requería que le cambiaran la flecha de su Volkswagen, pues a raíz de un golpe había quedado inservible. Fue entonces que vio cómo entró otro auto similar a servicio y sin más ni más le quitaron la flecha que estaba en perfectas condiciones y se la cambiaron por la de su automóvil. Posteriormente, al otro propietario se le dijo que su Volkswagen tenía golpeada la flecha y que era necesario cambiarla; el cliente aceptó y terminó pagando una reparación que no era suya.

Otro de los problemas más frecuentes que se presentan en los servicios es la falta de cuidado por parte de los mecánicos, ya que se lleva el vehículo para una reparación o servicio y sale con otros desperfectos.

En este sentido, la señorita Laura Orozco, funcionaria de Nacional Hotelera, señala: **"llevé mi carro a la agencia Ford de La Viga para que le hicieran el servicio de los cinco mil kilómetros y me cobraron 12,500 pesos por una simple revisión, ya que el auto estaba nuevo. En la nota que me entregaron aparecía desglosado lo que le habían hecho y mi sorpresa fue que de refacciones se llevó sólo 350 pesos, el resto fue de mano de obra; lo peor del caso es que cuando lo recogí ya no funcionaba el velocímetro y había una quemadura en la vestidura. Desde entonces no he vuelto a esa agencia".**

Y es que lo que ocurre con los autos que entran a algunos talleres autorizados es un misterio para muchos automovilistas. Por eso es recomendable poseer ciertos conocimientos de mecánica y, cuando sea preciso, visitar el taller, exigir la factura con el detalle de los cobros, así como la devolución de las piezas cambiadas. También es preciso no firmar ningún papel en blanco y guardar todos los comprobantes para eventuales reclamaciones.

[Juan Vera y Marco Arroyo]

Cuando la publicidad se aleja de la ley

Un estudio del Instituto Nacional del Consumidor —**"Análisis del contenido de publicidad dirigida a adultos de ambos sexos en medios impresos y televisión"**— puso de manifiesto que más de la mitad de los anuncios televisivos dirigidos a hombres y mujeres se aparta directa o indirectamente del artículo 5º de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

"Es obligación de todo proveedor de bienes o servicios —refiere el citado artículo— **informar veraz y suficientemente al consumidor. Se prohibe, en consecuencia, la publicidad, las leyendas o indicaciones que induzcan al error sobre el origen, componentes, usos, características y propiedades de toda clase de productos o servicios".**

A partir de tales conceptos, el estudio —realizado por el Departamento de Planeación del INCO— distinguió entre falsedad e incitación al error.

Como falsedad se definió cualquier atribución —mediante palabras o imágenes— que no fuera cierta o no se comprobara su veracidad. Por incitación al error, en tanto, se consideró toda idea —expresada en palabras o imágenes— que pudiera acarrear confusión en el consumidor acerca de: el tipo de producto, su lugar de origen, los elementos que lo integran o los efectos que produce.

El estudio también contempló las afirmaciones que, aun cuando no constituyen una falsedad evidente, sí son a todas luces discutibles. Como la frase **"El mejor diario de México"**, referida a un determinado periódico; ¿quién puede demostrar con toda evidencia que es o no el mejor?

En este tipo de afirmaciones una mínima honestidad publicitaria exigiría que fueran comprobadas o, de no poder hacerlo, suprimidas.

El estudio agrega que puede hablarse de tres niveles en las falsedades publicitarias: de carácter "retórico", que aparentemente no perjudican al consumidor; afirmaciones que pueden ser falsas en tanto no las compruebe el publicista; y falsedades que pueden tomarse como un engaño y acarrear perjuicios al consumidor.

En el primer caso —falsedades de tipo "retórico"— se ubican todas aquellas exageraciones o pretendidas metáforas que, aun cuando debe suponerse que el público no las identifica como verdades al pie de la letra, hay que mencionar que, en rigor, no son ciertas; y nadie puede estar seguro de que estas exageraciones no influyan en el consumidor: al fin y al cabo por algo se utilizan. En este caso se encuentran frases como: **"Perfume de mujer bonita"** (desodorante Mistral); **"Patas Verdes lo lleva al mundo submarino"** (revista Burbujas); **"Yo soy la planta de Jumex"**; **"La rubia que todos quieren"** (cerveza Superior); **"Sabor triunfador"** (cerveza XXX); **"El sabor actual"** (cigarros Kent); etcétera.

Las aseveraciones que debe comprobar el publicista para no incurrir en falsedad son aquellas que pueden llevar al consumidor a elecciones que no haría si conociera el grado de veracidad de tales enunciados. Es el caso de frases como: **"Ni el Mercedes lo ofrece más grande"** (VW Atlantic referido al cupo de la cajuela); **"Todo cabe en un Plancomer"** (Bancomer); **"Sin**

duda es el más absorbente" (Kleen Bebé); **"Nadie más que Yale tiene tanta calidad"; "Uvas de la mejor calidad"** (Brandy Presidente); etc.

Por otra parte, las falsedades que pueden provocar perjuicios en el consumidor son las que hacen que el producto prometa satisfactores que, por sí solo, nunca va a cumplir, lo que originaría engaño y frustración. Por ejemplo: **"Multiplica tus buenas relaciones"** (desodorante 8 por 4); **"Mantenga la apariencia juvenil de su rostro"** (jabón Palmolive); **"Mastica... todo puede pasar"** (Chiclets Adams); **"Contiene todos los ingredientes en un sobre"** (platillos Knorr); **Axión lavatrastes** (la imagen da la impresión de que no es necesario tallar para que los trastes queden limpios); **"Cualquier cubeta lava como lavadora automática"** (detergente Ariel); etc.

En ese contexto, se detectó que de un total de 174 anuncios analizados —aparecidos en TV y dirigidos tanto a hombres como a mujeres— 73 presentaron falsedades; es decir, más del 51 por ciento. En los anuncios por televisión dirigidos sólo a mujeres hay falsedades en el 43 por ciento de los casos; asimismo, en el 41 por ciento en los dirigidos expresamente a hombres.

En cuanto a los anuncios aparecidos en revistas masculinas se encontraron falsedades en el 42 por ciento de los casos y en el 30 por ciento en los aparecidos en revistas dirigidas a mujeres. En total, de 413 anuncios analizados, 183 presentaron falsedades: poco más de un 44 por ciento.

Por lo que toca a la incitación al error, el estudio detectó que la publicidad tiende a exagerar los efectos propios de un producto.

Lo anterior provoca una cierta confusión que puede referirse al origen del producto, sus componentes o su naturaleza y funciones.

En el primer caso —origen de los productos— pueden señalarse ejemplos como: **"La mejor técnica alemana"** (K2 no aclara que la producción es nacional); **"Con el sabor internacional"** (aunada a los ambientes y los modelos, la frase sugiere que Viceroy es un cigarro importado); lo mismo ocurre con la frase **"Por fin en México"** que utilizan muchos artículos, entre ellos los pantalones Cimarrón.

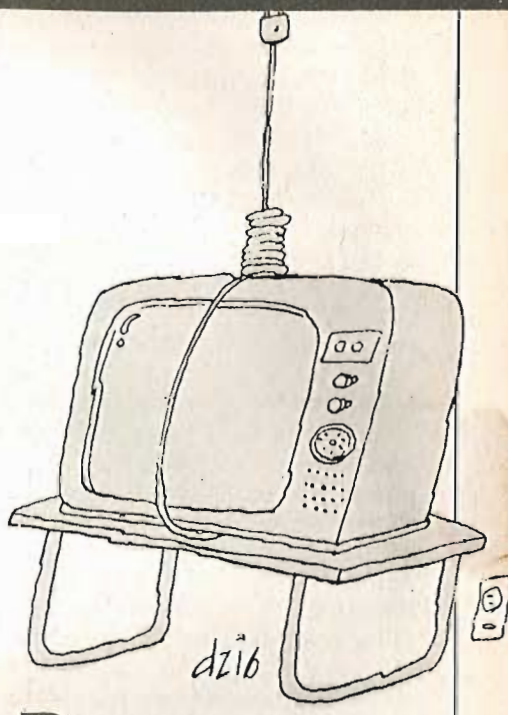
Respecto de la confusión en torno a los componentes, son claros los ejemplos de elementos como **"prevén", "antibac", "humectine"** y **"fluoruro MFP"** que utilizan, respectivamente, Colgate, jabón Escudo, Camay y Fluorgard, sin aclarar jamás en qué consisten tan extraños ingredientes. Algo parecido sucede con afirmaciones como: **"Proteínas naturales" (Protein 21); "Rico en aceites suavizantes y yerbas"** (Wellapon); **"22 por ciento de activos biológicos"** (crema Progres-Lancome); **"Exclusivo sistema humectante Lipophyte"** (crema CHR), etc.

Finalmente, existe una clara confusión en cuanto a la naturaleza y funciones del producto en anuncios como **"Glade, el limpiador de los malos olores"**, ya que este artículo sólo cubre los olores; para limpiarlos se necesitaría un extractor de aire o algo parecido lo que, en rigor, no tiene nada que ver con Glade.

De manera menos explícita existen muchos comerciales que —más con imágenes que con palabras— asocian el uso del producto con el éxito afectivo o sexual. Se ubican aquí gran cantidad de anuncios de perfumes, lociones, camisas, pantalones (principalmente de mezclilla), cremas, champús (sobre todo los llamados anticaspa), ropa interior femenina, tintes y maquillajes. Detectar ejemplos concretos será un buen ejercicio para el consumidor; basta ver televisión con atención durante algunas horas, principalmente por la noche.

[Información: Departamento de Planeación INCO]

Un mes sin televisión



Una publicación italiana especializada en televisión —'Sorrisi e canzoni'— llevó a cabo un interesante experimento con cuatro familias teleadictas: permanecerían un mes sin ver televisión.

En un primer muestreo fueron elegidas 100 familias, de las cuales 80 se abstuvieron definitivamente y 10 lo hicieron después de discutirlo en grupo. **"Yo estaba de acuerdo, convencí a mi mujer y a los chicos, pero mi madre no quiso ni siquiera pensarlo"**, comentó un televidente.

Entre las 10 familias que aceptaron se eligieron cuatro tomando en cuenta que fueran de distintas regiones, edades y estratos sociales.

La familia de Roma confesó que antes del experimento el televisor permanecía encendido durante 12 horas seguidas; la de Milán, en tanto, veía un promedio de seis a siete horas diarias. En Padana, una familia de agricultores tiene cuatro aparatos que en muchas ocasiones funcionan al mismo tiempo. La cuarta familia habita en la sureña ciudad de Bari.

Pasado el mes de abstinencia televisiva fue posible sacar algunos aspectos en común. Por ejemplo, fue más fácil para las mujeres soportar el "sacrificio", quizá porque grababan los programas que les interesaban para verlos al término de la prueba. Los hombres, en cambio, sufrían al privarse de la transmisión directa de los partidos de futbol.

Fue precisamente el balompié —un encuentro de la Copa Europea de clubes— lo que estuvo a punto de quitar los sellos al aparato en una de las familias. Tras resistir, el señor Calderone comentó: **"Fue un gesto casi heroico; no me había dado cuenta de la importancia que tienen los programas deportivos en mi vida. Creía que mi mujer y mi hija exageraban cuando me lo hacían notar".**

La señora Calderone, por su parte, escribió: **"Querido diario, estamos muy tristes. Hoy nos han sellado nuestro televisor; tendremos que vivir sin él durante todo un mes y sentimos que es como si una persona amiga, alguien de la familia, nos hubiera dejado".** Transcurridos algunos días agregaría: **"los vecinos nos han dicho que pondrán más alto el volumen de su aparato y que si nos interesa lo que transmiten no vacilemos en llamar a su casa, donde nos esperan en cualquier momento".** Como si se tratara de solidaridad ante una grave emergencia.

Por otra parte, hubo que recurrir a costumbres olvidadas para suplir la ausencia. Juegos de salón, partidas de cartas, lecturas y pasatiempos volvieron a aparecer en las familias. La abuela de la familia milanesa, Lucía Bevilacque, afirma con emoción: **"Algunas viejas amigas vuelven a visitarme para ver cómo estoy y se quedan charlando; traen sus bordados y cosemos juntas. Nos volvemos a encontrar como cuando éramos muchachas; esto me está gustando".**

La señora Calderone, de Roma, anota que **"estamos aprendiendo a conocernos. Y resulta sorprendente descubrir que a la abuela le interese tanto ganar una partida de cartas que es capaz de hacer trampas. Quién lo hubiera dicho".**

Pasado el experimento, que será evaluado por psicólogos y sociólogos, el señor Calderone sacó sus propias conclusiones: **"Veremos TV eligiendo con mejor criterio; hay cosas que deseamos seguir haciendo y creo que podremos considerarnos, si no curados del todo, al menos en plan de mejoría ante la aguda 'televisionitis' que nos aquejaba".**

Y usted, ¿sería capaz de no ver televisión durante un mes?

(Fuente: Uno más uno)

¿Necesitamos adivinar?

Tome su bolita mágica, consulte la baraja o acuda a que le lean la mano o los restos del café. Tal vez así consiga averiguar qué está ofreciendo El Palacio de Hierro con este anuncio elaborado por un original —y obviamente parco publicista — que quizá sepa mucho de economía lingüística pero ignora totalmente que los consumidores necesitan algo más que preguntas absurdas.

Porque si El Palacio de Hierro decidió gastar cientos de miles de pesos en uno solo de estos anuncios impresos, bien podía haber aprovechado para informar veraz y suficientemente a los consumidores —tal y como indica la ley— acerca de las cualidades de esta venta general.

¿O se trataba de que los lectores formáramos quinielas para descifrar lo que había detrás de tan escueto anuncio?

Las eternas menores de edad

Martha de la Lama

Cuando se sienten los golpes del calendario en la cabeza, nada mejor que volver nuestra mirada a la T.V., a los periódicos, a las revistas, o sea: al mundo maravilloso y deslumbrante de la publicidad. Nuestros ojitos, cansados ya, recuperarán la fuerza y el brillo de los de una quinceañera, al darse cuenta de que no es verdad que cumplen años, puesto que su dueña es parte integrante del enorme club que formamos "Nosotras, las eternas menores de edad".

No, no se ría señora, piense: ¿Recibe todos los días y a cada momento indicaciones de cómo comportarse y cómo hacer cada cosa, de su marido, padre, hijos o amigos? ¿Tiene que avisar dónde va a ir, qué va a hacer y a qué hora va a regresar? ¿Cuándo usted se molesta, no le dicen que es por su bien? ¿Ya recordó? Fantástico. Ahora, dígame ¿No es todo esto lo mismo que los padres le dicen a los hijos pequeños?. De acuerdo, alégrese, usted no ha cumplido años, usted, como mujer, siempre será una menor de edad.

Hablábamos de la publicidad: ésta, más que ninguna otra cosa, refuerza nuestra perenne adolescencia. No tenemos más que fijarnos cómo trata de arrastrarnos al consumismo más absurdo, ofreciendo y amenazando a la vez. Conseguiremos belleza, juventud, dinero y marido si usamos, vestimos, regalamos, compramos, compramos, compramos. Si no lo hacemos, seremos viejas, feas, abandonadas, tontas y de remate, pobres. En esta tergiversación de valores y consumismo, destaca, de manera preponderante, el concurso de Miss Universo.

Entre comercial y comercial —en la transmisión por T.V.— vimos desfilar a 80 menores de edad, que por lo visto están muy contentas de serlo, que se aprestaban a mostrar sus "gracias". En un ambiente festivo y espectante, la pantalla de televisión se llenó de sonrisas congeladas y así empezamos a consumir "belleza". Trajes de baño, modelitos especiales, vestidos de noche, cubrían, más o menos, a estas kilométricas señoritas, que eran aplaudidas por un público que así rendía pleitesía a su buen estado anatómico.

Aparentemente, todo lo relatado (con toda mala fe, aclaro) no tiene importancia, pero yo creo que la tiene,y mucha. Se nos impone, dándonos como lo mejor y por lo tanto apetecible, una imagen de mujer con la cual ninguna latina puede identificarse, puesto que la que posee sus características es eliminada y catalogada como "imperfecta". Aquí se subraya nuestro "malinchismo": lo de aquí no vale, lo de fuera es lo óptimo. Este conjunto de jovencitas es la suma de la perfección y obviamente debemos seguir su ejemplo. En primer lugar hay que usar mucho rimel, pintarse el pelo de rubio, estar delgada, hablar inglés, sonreír y creer, sin titubeos, que con todo eso se es feliz e inteligente. Y yo desde mis... años, mi 1.52 y mis 53 kilos, me pregunto: ¿es éste el ideal de mujer?Creo que no.

Guía práctica para empezar bien el año

A pocos días de que más de 17 millones de escolares de toda la república retornen a clases (15.5 millones a nivel primaria y 1.6 a secundaria en los sistemas federal, estatal y particular), son muchos los padres de familia que se disponen, como cada año, a cumplir con el rito de inicio de clases y que, preparados para el sacrificio, se han resignado a ver cómo se fuga su presupuesto ante la demanda de útiles, uniformes, transportes y —tal vez— inscripciones y colegiaturas.

Pero ¿por qué no decidirse ya este mismo año, en este mes, quizá hoy mismo, a romper tan nociva tradición de tolerante dispendio? ¿Por qué no proponerse gastar estrictamente lo necesario? ¿Y por qué no resolver sin dilación que este año los comerciantes abusivos y las prácticas consumistas quedarán erradicados de la vida escolar? La siguiente guía será de utilidad para quien acepte el reto.

En primer lugar los padres de familia no deben olvidar que **el precio de los útiles nada tiene que ver con el aprovechamiento del alumno.** Para ello es importante mantenerse ajenos a la influencia de la publicidad que en vísperas del retorno a clases incrementa su bombardeo para hacer creer que tal o cual marca de cuadernos hará de cualquier pequeño el alumno más brillante y popular.

En este sentido, la cooperación de los maestros es fundamental:

ellos deben ser los primeros en evitar pedir más útiles de los necesarios.

También es importante **rehabilitar los útiles de años anteriores** que puedan servir con la misma eficiencia en el nuevo ciclo escolar: mochilas, tijeras, reglas, sacapuntas, diccionarios, juegos de geometría, lápices de colores, etcétera.

No está de más recordar en este tema que **los padres no pueden ser obligados a comprar los útiles en un lugar determinado.** Deben tener toda la libertad para elegir la marca de su preferencia y el establecimiento que consideren conveniente, así que nada de aceptar presiones para que "los cuadernos lleven el sello de la escuela" o "los juegos de geometría sean de X papelería". Cualquier práctica de este tipo debe ser rechazada y denunciada.

Al respecto **conviene consultar las listas comparativas de precios que cada año, al inicio de clases, publica el INCO en varios periódicos de circulación nacional.**

Planear las compras con anticipación, evitar prisas y compras irreflexivas y ceñirse a la lista de útiles suficientes (ver cartel) son costumbres que redundarán en beneficio de la economía familiar.

Una sugerencia para ahorrar más: reúnase con varios padres de familia para formar un grupo de compras en común de útiles escolares, que adquiridos al mayoreo salen más baratos.

En cuanto al vestuario de los estudiantes, es necesario saber que de acuerdo con disposiciones de la Secretaría de Educación Pública (SEP) el uniforme no es obligatorio en ningún tipo de escuela. Su uso llega a depender de los acuerdos tomados entre la sociedad de padres de familia y las autoridades del plantel.

Si decide que sus hijos lo llevarán, usted es libre de comprarlo donde mejor le parezca. Y si quiere que el gasto no sea tan oneroso, procure hacerlo en casa.

Bueno, barato... y a crédito

Con el fin de aligerar la carga que el inicio de clases significa para millones de padres de familia en todo el país, diversos organismos de los Sectores Comercio, y Trabajo han instrumentado—como en años anteriores— una campaña de venta de artículos escolares necesarios a precios rebajados y con la posibilidad de adquirirlos a crédito.

De esta manera, la Distribuidora Conasupo, S.A. (Diconsa) se ha propuesto utilizar su red nacional de tiendas propias —Grandes Centros comerciales, Conasuper A y Conasuper B— para la venta de útiles y uniformes escolares. Asimismo abastecerá la red nacional de tiendas concesionadas y rurales e instalará centros de oferta especiales para la distribución temporal de estos artículos.

Se contará con 2 mil 300 puntos de venta en todo el país —500 más que el año pasado— destinándose 400 al área metropolitana, incluidos 8 Centros comerciales, 382 Conasuper y 10 Centros especiales. Estos últimos se ubicarán en: explanada sur de la estación Tlatelolco del metro; Calzada Ermita Ixtapalapa y Anillo Periférico; Unidad Vicente Guerrero; Calzada San Juan de Aragón 140, casi esquina Ferrocarril Hidalgo; Calle Aluminio entre Inguarán y Eduardo Molina; Boulevard Azteca y Calle R1, Ciudad Azteca; Avenida Culturas y Oxígeno, Unidad Infonavit El Rosario; lado sur de la estación Taxqueña del metro; Avenida Chimalhuacan s/n, colonia Pirules, Ciudad Nezahualcóyotl; Avenida Central s/n casi esquina con Río Guadalupe; Aldama y Urbina, Xalostoc, Estado de México.

Los útiles básicos que se pondrán a la venta son: lápices, cintas adhesivas, plastilina, plumones, loncheras, diccionarios, pegamentos, juegos de geometría, tijeras, bolígrafos, mochilas, plumas y cuadernos, así como uniformes escolares.

En cuanto al sistema de crédito, este año Fonacot planea prestar alrededor de 300 millones de pesos en 40 mil créditos a lo largo y ancho de todo el país.

Cada crédito personal exclusivo para la compra de útiles y uniformes puede ser hasta por 20 mil pesos. Los requisitos para obtenerlo son: ser mayor de 18 años, tener como mínimo un año de antigüedad en el centro de trabajo, ganar entre una y cinco veces el salario mínimo y elaborar una solicitud. Este trámite puede hacerse en las delegaciones de Fonacot en todo el país. En la zona metropolitana hay siete: **Chapultepec:** Av. Chapultepec 596; **Portales:** Calzada de Tlalpan 1455, locales E y F; **La Villa:** Calzada de Guadalupe 321; **Normal:** Calzada México Tacuba, estación Normal del metro; **Naucalpan:** 16 de Septiembre 509, local A; **Congreso del Trabajo:** Calzada Ricardo Flores Magón 44, 3er. nivel y **Abraham González 87,** colonia Juárez.

Además habrá puntos especiales de crédito en los Centros Comerciales Conasupo de Balbuena, Cuauhtémoc y Tlatelolco y en el centro especial Congreso del Trabajo, instalado al lado sur de la estación Tlatelolco del metro.

Cabe hacer notar que este crédito se concede independientemente de otro tipo de préstamos adquiridos en Fonacot y se paga en seis mensualidades.

(Marco Arroyo)

Otro terrible dolor de cabeza son las escuelas particulares, que hacen sudar la gota gorda a los progenitores de los 800 mil alumnos de escuelas privadas que están por volver a clases. Cabe hacer hincapié aquí en que si bien la SEP no se ocupa de regular las inscripciones y colegiaturas de estos planteles —que se rigen más bien por el juego de la oferta y la demanda—, hay ciertos aspectos en los que las autoridades sí han sentado su presencia:

***Todas las cuotas y sus lapsos de vigencia deben ser convenidos entre las autoridades de la escuela y los padres de familia (o quienes los representen).**

*Cualquier nuevo incremento debe notificarse, cuando menos con 30 días de anticipación.

***En ningún caso las colegiaturas podrán modificarse dentro de un mismo período escolar.**

*En el caso de cuotas extraordinarias, el pago debe ser voluntario y su cumplimiento o la falta de él de ninguna manera debe afectar la vida académica del alumno. La cooperación deberá estar plenamente justificada por la escuela.

Ningún colegio particular, por el hecho de serlo, garantiza un buen nivel académico. Si usted está pagando —y seguramente bastante— por tener a sus hijos en una escuela privada, recuerde que está comprando un servicio y que en ese sentido tiene todo el derecho de exigir que cumplan con la calidad que le prometieron.

Asista a las juntas de padres —si es necesario, promuévalas usted mismo— plantee ahí sus dudas y exponga sus inconformidades. Participe y manifieste sus puntos de vista ante los directivos de la escuela. Y cuando el diálogo no sea suficiente, no dude en hacer valer sus derechos. Para ello puede acudir a: **Dirección General de Incorporación y Revalidación de la SEP,** teléfonos 657-13-01 y 657-37-51 y **Procuraduría Federal del Consumidor,** teléfono 761-38-11.

El verano del '62

Margarita Isabel

Se acercaban las vacaciones escolares de aquel lejano año; a Marta le dolía la cabeza y le temblaban las manos al pensar qué iba a hacer con sus hijos —de 7 y 8 años— de las 7 a.m. a las 8 p.m., durante los próximos 60 días que permanecerían en casa sin clases ni tareas que los mantuvieran ocupados. Dónde meterlos, cómo silenciarlos para conservar esa paz que le permitiera chambear todo el día en el trabajo que sólo se nota cuando no se hace, el tan ingrato que hacer doméstico. ¿Cómo cuidarlos y hacer la comida al mismo tiempo? ¿Cómo llevarlos al mercado y cargarlos junto con las bolsas del mandado? ¿Cómo dejarlos solos mientras iba de compras? Le rogó a su esposo de rodillas y con lágrimas en los ojos que le comprara una televisión pues había oído decir que ese aparato tenía cadenitas invisibles que atan durante horas al que se le queda viendo. Pero Luis, su marido, dijo que definitivamente no, porque no tenía ni para el enganche. Las circunstancias de emergencia la llevaron a tomar una decisión precipitada: enseñaría a sus hijos sus propios que haceres; de este modo la ayudarían y al mismo tiempo se mantendrían ocupados.

El primer problema no tardó en presentarse: —¿Pero cómo voy a permitir que Luisito te ayude en la cocina —dijo Don Luis que era muy mexicano— quieres hacerlo maricón o qué?

El segundo problema surgió cuando Martita dijo: —Mami, a mí no me gusta lavar, ni planchar, ni coser, ni cocinar. ¿Por qué no me dejas ir a jugar con mi vecinito Diego? El tiene un juego de carpintería y me gustan mucho él y su equipo.

El tercer problema se debió a otro comentario de Luisito: —Papi, no te enojes pero yo sí quiero ayudar a mi mamá porque me divierto mucho jugando a hacer la comidita.

Ante semejantes ofensas a la tradición y buenas costumbres, el padre se marchó de la casa, verde de ira, mientras la pobre mujer se desmayaba azul de tristeza.

Hechos tan escandalosos no pudieron mantenerse en secreto: pronto las familias de él y de ella decidieron reunirse en asamblea permanente para discutir la situación. Durante la misma, los niños eran cuidados por Alejandra, una de las hermanas de Marta. La tía Alejandra observó que por analizar el problema de los niños, nadie prestaba atención a los mismos, así que decidió proporcionarles material sencillo para que con él y su imaginación pudieran jugar a la carpintería, a la química, al doctor, al teatro; les dio también pinturas y no sé que más, aparte de un libro muy sencillo de recetas de cocina. Los niños empezaron a gozar de las vacaciones más libres y divertidas que pudieron haber soñado. Volvieron a clases y llegaron nuevamente las vacaciones sin que los abuelos, tíos y demás parientes se pusieran aún de acuerdo.

Total, que pasaron 21 vacaciones y ayer, cuando me encontré a Alejandra, me contó la historia y me invitó a comer al pequeño pero próspero restaurante de su sobrino Luisito que él mismo atiende alegremente junto con su esposa. Estábamos en el postre cuando llegó su sobrina Martita y nos platicó de la última mueblería que acaba de abrir, en cuya construcción y diseño de muebles participa ella directamente.

Moraleja: este mes que resta de vacaciones vamos a tratar de convivir con nuestros hijos y ayudarles a despertar su imaginación. No se necesitan juguetes caros: solamente materiales sencillos, nuestro apoyo y la libertad para que puedan dar rienda suelta a toda su creatividad.

Sol y sombra de los balnearios

¡Para tantas cosas que sirve el agua!... incluso para ocupar sanamente el tiempo libre ¿Cuántas veces no se antoja darse un chapuzón en una alberca durante las vacaciones o simplemente el fin de semana para romper la monotonía del trabajo y disfrutar del sol?

Mucho mejor sería si este deseo se pudiera hacer realidad sin necesidad de viajar demasiado; sin embargo, la escasez de balnearios en el D.F., la falta de higiene y calidad en muchos de los que existen y la desorientación del público hacen que esta diversión se busque en otros estados.

"La Ciudad de México —asegura el profesor Sandalio Sainz, director general de Promoción Deportiva (DGPD) del DDF— **está entre las primeras cinco del mundo con mayor número de albercas, las cuales pertenecen a clubes privados, al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), al propio Departamento y a balnearios públicos".**

Empero, considerando que a los clubes privados sólo tienen acceso los socios, que las albercas del Estado funcionan como escuelas de aprendizaje y tomando en cuenta el alto índice poblacional de la capital, el número de instalaciones que ofrece este tipo de recreación resulta insuficiente.

Algunas cifras: el IMSS cuenta con cuatro Unidades Deportivas en el área metropolitana con un total de 11 albercas que atienden al año a más de 400 mil alumnos que practican básicamente natación y clavados. El servicio en estas instalaciones es gratuito y no se necesita estar asegurado; lo único que se requiere para la inscripción es un examen médico y dos fotografías.

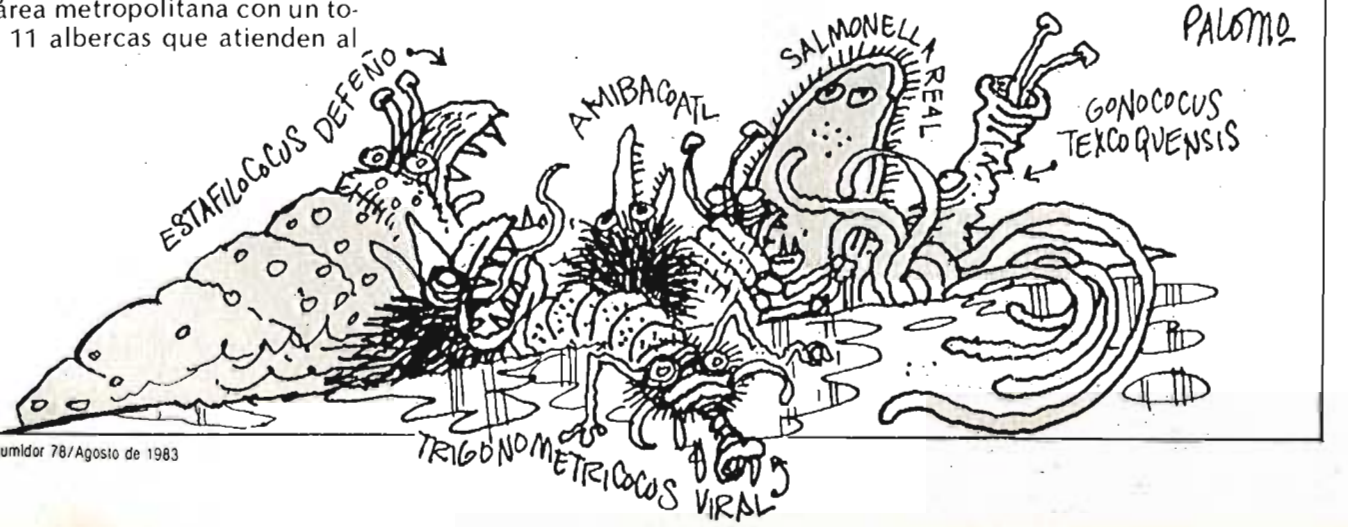
Asimismo, el Seguro Social tiene dos centros vacacionales: el de Oaxtepec, Morelos, con 24 albercas y el de La Trinidad, Tlaxcala, con una alberca y dos chapoteaderos. La entrada en ambos lugares cuesta 100 pesos para adultos y 55 para niños. El precio del alquiler de vestidores oscila entre 130 pesos (familiar) y 30 pesos (colectivo). En el balneario de Oaxtepec existen además 32 chapoteaderos privados (en cabañas para cuatro personas) con un precio de 1,900 pesos por noche en fin de semana, días festivos y periodos vacacionales y 1,700 pesos de domingo a jueves.

"En los dos centros vacacionales —dice Luis Morales Camporredondo, subjefe de Servicios Sociales de Ingreso del IMSS— **se puede recibir diariamente a 40 mil visitantes, quienes además de nadar pueden disfrutar de un día de campo en las zonas recreativas".**

Por su parte, el DDF tiene registradas 32 albercas, siete de las cuales pertenecen a la DGPD, entre ellas la Alberca Olímpica, donde la incripción es de 350 pesos y las mensualidades de 150 pesos más una prima de seguro de 30 pesos; para ingresar, además de las cuotas se necesitan tres fotografías y examen médico. Las 25 albercas restantes están ubicadas en 10 de las 16 delegaciones políticas. En ellas se cobra únicamente una cuota de inscripción, que oscila entre 200 y 400 pesos.

En cuanto a los balnearios públicos que se encuentran en la ciudad, la Secretaría de Turismo (Sectur) tiene registrados únicamente nueve. Cada uno posee entre una y tres albercas.

Estas cifras justifican de alguna manera que el público tenga preferencia por acudir a alguno de los 58 balnearios que actualmente existen en Morelos, —según datos de Sectur— y que en 1981 los visi-



Sin medidas higiénicas indispensables, la diversión puede ser opacada por serias enfermedades infecciosas.

tantes de esos lugares gastaran 1.7 millones de pesos a decir de la Asociación de Balnearios de ese estado.

Sin embargo, Luis Morales Camporredondo opina que el número de balnearios en el D.F. no es reducido. **"Lo que pasa** —afirma— **es que ha faltado difusión y conocimiento de lo que existe y, por otro lado, la gente quiere tener todo a la vuelta de la esquina sin considerar que a menos de una hora de la ciudad hay una gran variedad de lugares para nadar".**

"Es imposible —agrega— **crear más balnearios en esta capital, ya que sería un derroche injustificado cuando este problema ya está resuelto con las instalaciones que existen en el D. F. y Morelos". "Además** —explica Sandalio Sainz— **más que albercas lo que se necesita son áreas verdes y ante la explosión demográfica, un gran número de viviendas".**

¿Y qué opina el consumidor acerca de la cantidad, calidad y precio de los balnearios?

Al respecto, el señor Javier Reyna, de la colonia El Molino, Iztapalapa, considera que **"no hay suficientes balnearios en el D. F. y los pocos que hay casi siempre están saturados, además de que les falta atención y limpieza".** Agrega que él y su familia prefieren ir a Morelos **"por ser un lugar cercano con una gran variedad de albercas y a precios accesibles".**

Otro caso es el de Elisa García, secretaria ejecutiva, quien nada cinco veces por mes en la alberca del Deportivo San Angel Inn, en las del IMSS y del Centro Deportivo Olímpico Mexicano. **"El problema** —indica— **es que siempre hay mucha gente. Antes nadaba en la Alberca Olímpica, pero varias veces contraje infecciones en los pies y esto se debe a que en ocasiones las instalaciones no tienen buen mantenimiento".**

Por su parte, José Corona, empleado del sector público, prefiere nadar en Morelos, pero no en las albercas sino en los ríos, por ejemplo el de Las Estacas, donde el agua puede estar más limpia. Menciona que la entrada a los balnearios de Morelos y del D.F. **"son baratas; en el Olímpico me cobran 150 pesos y no sólo es el servicio de las albercas, también se puede practicar frontón, basquetbol y volibol".**

En cuanto a los precios, Guillermo Díaz, jefe del Departamento de Establecimientos y Hospedaje de Sectur, subraya que las tarifas de los balnearios del D.F. y Morelos oscilan entre 80 y 175 pesos y se determinan de acuerdo con la calidad y los servicios con que cuente el balneario, tales como superficie del terreno, albercas, instalaciones deportivas, restaurantes, personal, etcétera. **"Una cosa que se vigila mucho es la higiene de las albercas",** enfatiza.

En este renglón, Morales Camporredondo indica que para el mantenimiento de las albercas se debe de hacer una redistribución en su utilización, mantenerlas con filtros y cloro, cambiar periódicamente el agua y analizarla con frecuencia para evitar infecciones.

En este mismo sentido, el doctor Fileno Piñera Lima, director del Centro de Medicina y Ciencias Aplicadas del Deporte de la Subsecretaría del Deporte, opina que la persona que va a nadar debe tomar en cuenta algunas mínimas medidas higiénicas: en primer lugar, no acudir a los balnearios cuando se padezca alguna enfermedad infectocontagiosa; bañarse antes y después de nadar; no tener heridas que puedan ser puerta abierta a las infecciones; no realizar necesidades fisiológicas en la alberca y usar sandalias.

"Sin embargo —dice el doctor Piñera— **no se siguen estas recomendaciones porque el mexicano no tiene una cultura médica y no sabe que es sumamente peligroso nadar cuando se está enfermo".**

Tomando en cuenta estas medidas y asegurándose de que estén tratadas las aguas del balneario que se visita —con lo que se disminuye el riesgo de contraer enfermedades infecciosas— el usuario podrá evitar riesgos que ensombrezcan el sol que espera disfrutar junto a una alberca.

[Humberto Calderón]

Para viajar sin batallar

En ocasiones el vacacionar los fines de semana conlleva una serie de incomodidades, sobre todo para quienes carecen de automóvil, pues la adquisición de boletos, la espera del autobús, las terminales repletas y el desconocimiento del sitio a visitar pueden convertir el paseo en un calvario para el turista.

Pero hay formas de eludir esos inconvenientes. La licenciada Guadalupe Cortés, encargada de la oficina de Turismo de Naucalpan, apunta que este municipio al menos una vez por mes organiza un viaje al interior del Estado de México, **"a fin de que la gente que lo desee y no tenga facilidad de transporte, conozca nuestra entidad".**

Pocos son los requisitos para viajar de esta manera, pues únicamente se necesita formar un grupo de aproximadamente 40 personas y adquirir los boletos con siete días de anticipación a la salida. El costo de cada boleto es de 600 pesos, lo que da derecho, además del transporte, a un almuerzo y a la orientación de un guía. La duración de cada excursión es de 12 horas: de 7 de la mañana a 7 de la noche.

Los viajes propuestos para el resto del año son: 20 y 21 de agosto a Cruz Colorada; 28 de agosto: Tepozotlán; 18 de septiembre: Monte de las Cruces; 23 de octubre: Valle de Bravo y 20 de noviembre: Centro Ceremonial Otomí.

Más informes en el Palacio Municipal de Naucalpan, primer piso, o al télefono 5 60-31-44. **(W.H.)**

Esta imagen sí nos gusta...

Y nos produce varios estados de ánimo:

Satisfacción, cuando el lunes 11 de julio vimos que por fin alguien había puesto un alto a las arbitrariedades del exhibidor Gustavo Alatriste, quien —sin tomar en cuenta a público o autoridades— determinaba a su antojo el precio de entrada a su cine Auditorio Plaza, que anunciaba en marquesina "El hombre lobo en Londres".

Curiosidad por saber más del asunto. "No es la primera vez que se clausura este sitio", señaló el licenciado José Bolaños, del departamento de Relaciones Públicas de la Delegación Cuauhtémoc, al indicar que no obstante que la tarifa autorizada para esa sala es de 100 pesos, su propietario había decidido cobrar 175 pesos (precio permitido solamente para la exhibición de "Gandhi"), por lo cual se impuso una multa además del cierre.

Indignación al recordar la reiterada falta de respeto hacia el espectador en las paradójicamente llamadas "salas de arte", del mismo exhibidor: proyección de lo más comercial y deplorable de la cartelera, "estreno" de películas viejas con títulos cambiados y, pocos días atrás, el desplante de cobrar hasta dos mil pesos por boleto para el estreno de "Calígula", cinta que finalmente fue prohibida por carecer de permiso de la Secretaría de Gobernación.

Expectación cuando la noche siguiente el cine abrió de nuevo sus puertas, cobrando el precio autorizado de 100 pesos por boleto.

Esperanza de que este tipo de imagen se repita cada vez que pretenda sumarse uno más a los muchos ultrajes que sufren los espectadores capitalinos, cuya paciencia está tocando su límite.

Nos interesa conocer en detalle el pequeño o gran problema que, como consumidor, le aquejó en estos días. Podemos ayudarle a una solución más adecuada. Para ello sólo tiene que escribirnos a: Revista del Consumidor, Asesoría Jurídica, Apartado Postal 20600, México, D.F. (Código Postal 01020). Para contestar personalmente las cartas que dirigen a nuestra revista requerimos de su cooperación. Revise con cuidado que su carta tenga el domicilio correcto, calle, número, nuevo código postal, delegación o municipio. Si cuenta con teléfono, el número de éste nos será de mucha utilidad para ponernos en contacto con usted cuando necesitemos más datos sobre su caso.

También de manera directa los consumidores pueden obtener orientación en el conocimiento y ejercicio de sus derechos. En la planta baja del INCO, ubicado en Insurgentes Sur 1228, está el Departamento de Promoción Directa, donde se brinda asesoría gratuita de 8:00 a 19:30 horas y de lunes a viernes.

Hoteles vemos, servicios no sabemos

Se abrió el período de vacaciones y con él se incrementaron las quejas contra los servicios turísticos arbitrarios. En este rubro, parece que los hoteles se llevan las palmas.

Un caso es el del señor **Jorge Aguilar, de esta capital,** quien en julio pasado decidió adquirir dos paquetes VTP de la Compañía Mexicana de Aviación a través de la agencia de viajes "Aadele Turismo, S.A." —ubicada en Versalles 21-202 en el DF— para viajar a Cozumel, Quintana Roo. Entre los pagos realizados por el consumidor se encontraban las reservaciones de suites en el **hotel "Playa linda"** de esa ciudad del Caribe. Empero, cuando llegó a Cozumel y buscó su alojamiento, el señor Aguilar tuvo que esperar más de cuatro horas antes de que le fueran asignadas sus habitaciones, pues —le informaron— en ese momento no había cuartos desocupados, a pesar de las reservaciones realizadas con anticipación.

Después de larga espera, se le trató de alojar en habitaciones sencillas —cuyo precio era poco más de cuatro mil pesos por día— en lugar de las suites por las que previamente había pagado siete mil pesos diarios. Aquí no terminó la odisea del atribulado viajero, pues una fuerte lluvia reveló otra falla del "Playa linda": las goteras en los cuartos lucían en gran número para desgracia de los pernoctadores.

Asimismo, una noche en que el consumidor solicitó que se le sirviera la cena en su habitación, fue informado de que ese servicio no se podía prestar por falta de personal. Es así como se las gasta el hotel "Playa linda" (que para nada hace honor a su nombre).

Y también en la capital de la República se cuecen habas: recientemente un profesor extranjero —que se identificó plenamente pero pidió omitir su nombre— vino a nuestro país invitado por la UNAM para impartir unos cursos y durante su estancia en la ciudad de México se le instaló en el **Hotel Beverly**, calle de Nueva York 301, colonia Nápoles. El día en que el conferencista decidió retirarse del hotel y entregar las llaves de la habitación, los suspicaces empleados, pretextando que faltaban las toallas del cuarto donde se había instalado, le impidieron abandonar el hotel, exigiéndole el pago de las mismas. Con justa razón alegó el consumidor que al momento de desocupar la habitación las toallas se encontraban allí. Empero, se le obligó a desempacar para mostrar que las prendas desaparecidas no iban en su equipaje y se le amenazó con llamar a la policía para remitirlo a la delegación correspondiente. Tras de dos horas y media de alegatos, el gerente del hotel decidió que el cliente podía retirarse. Habría que darles un fuerte jalón de orejas a estos tramposos hoteleros que en aras de obtener más dinero —pensamos— acusan infundadamente a los visitantes que de esa manera se llevan una pésima impresión del país. Nosotros, por nuestra parte, preguntamos: ¿y dónde quedaron las famosas toallas?

Información sistemática, desinformada de la ley

La empresa **Información sistemática A.C.** está violando el artículo 52 de la Ley Federal de Protección al Consumidor que señala: **"todo proveedor de bienes y servicios estará obligado a respetar los términos, plazos, fechas, condiciones, modalidades, reservaciones y circunstancias conforme a las cuales se hubiere ofrecido o se hubiere convenido con el consumidor la entrega del bien o la prestación del servicio".**

Al INCO se han presentado ya varios suscriptores de la publicación mensual para manifestar su disgusto. Y es que el año pasado la suscripción anual —que comprendía 12 números— tenía un costo de dos mil pesos. Empero, debido a problemas internos, la aparición de la revista se interrumpió en diciembre del año pasado, en el número 84. Ahora que volvió a la circulación, los nuevos editores han dado aviso que la suscripción anual subió a seis mil pesos a partir del número 85 y por lo tanto —según señalan las cartas enviadas a todos los suscriptores— quienes deseen seguir recibiendo la publicación por la que habían pagado dos mil pesos, deberán de pagar la diferencia.

Al respecto, Mario Loyo, del Departamento de Promoción del INCO, apunta: **"la empresa debe de respetar el convenio que tiene con los suscriptores y si alguien pagó para recibir del número 78 al 88, se debe mantener ese trato, sin importar que la suscripción haya subido a partir del número 85".**

Así que los suscriptores de **Información sistemática** que estén siendo objeto de este abuso, tienen todo el derecho de reclamar que su contrato sea cumplido en los términos en que fue concertado originalmente.

Piden pan y se los dan... al doble

Recientemente la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial autorizó un aumento del 100 por ciento en el precio del bolillo, que subió de uno a dos pesos. Pero parece ser que varias panaderías olvidan que las autoridades son las únicas facultadas para permitir incrementos de precios, pues por su propia voluntad han decidido que el bolillo no vale dos pesos, sino cuatro.

Entre esas tramposas panaderías podemos citar a tres que han recibido en su contra un sinnúmero de quejas en las oficinas del Instituto Nacional del Consumidor: **"La Meyus"**, ubicada en Franz Hals y Giotto en la colonia Alfonso XIII; **"El Olivar,** que se encuentra en avenida Santa Lucía 97 en la colonia Olivar del Conde (una de las denuncias contra esta panificadora se debió a que vendía el bolillo a seis pesos); y **"La Panoya"**, sita en Sur 128 No. 100, colonia América. Esperamos que los inspectores de precios se den una vuelta por esos rumbos. Y los consumidores eviten comprar su pan en tan gravosas panaderías..

Azul, despintado de azul

"Píntate de azul", podría ser el lema de los pantalones marca Sherel. Y es más, se podría agregar: "para entrar a la moda de los pantalones desteñidos, compra pantalones Sherel en el Palacio de Hierro, sólo te cuestan dos mil 995 pesos más el IVA". Posiblemente estaríamos ante un anuncio publicitario verídico, pues es cierto que esos pantalones, sin necesidad de mojarlos, se despintan, con las consiguientes manchas para el resto de la ropa.

Al menos así lo señala Liliana Páez, de la colonia Copilco Universidad, quien en junio adquirió unos pantalones de esa marca en el color de moda: azul turquesa, y a las pocas horas de traerlos puestos descubrió azorada que la mitad de su blusa, sus manos y la parte inferior de su cuerpo habían quedado teñidas de azul. Acudió de inmediato a reclamar al Palacio de Hierro y aunque en un principio las empleadas se negaron a cambiar la prenda, finalmente aceptaron que la consumidora se llevara otros pantalones, obviamente de diferente marca y color.

Si los fabricantes no van a mejorar su calidad para evitar este defecto, al menos que nos hagan caso y acepten la sugerencia de publicidad que les hacemos.

"Exijamos a los medios de comunicación que nos mantengan inmersos en un buen español": Arrigo Coen

¿Es preponderante la influencia de la publicidad y de los medios de comunicación en la conformación, cambios y deformación de nuestra lengua?

La influencia o el influjo de los medios de comunicación social, también llamada masiva, es definitiva en lo que podríamos llamar la conformación del lenguaje que hemos adoptado como lengua nacional. Son muchas las personas que reciben el impacto de la actividad de difusión de estos medios que lógicamente los toman como un ámbito natural, y como el lenguaje se aprende precisamente a base de ser oído y de ser practicado, obviamente el influjo de los medios es definitivo.

Y esa influencia se manifiesta, por ejemplo, en la pobreza idiomática. Ya no tenemos dificultades, ni trastornos, ni incidentes, ni una serie de voces que hemos perdido, porque ya todo para nosotros es problema: "¿qué pasó, por qué llegaste tarde?" "Tuve un problema de tránsito"; "¿Qué tienes? "Tengo un problema en el hígado". Todo es problema. Esa pobreza de redacción, y peor aún cuando se usan extranjerismos, como la palabra checar, empobrece mucho el idioma. Y no se diga cuando se meten palabras con otro significado; por ejemplo, a mí me han preguntado que si "membresía" se escribe con "ese" o con "ce"; lo primero que pregunto: qué es membresía, pues es la calidad de miembro de un club, me contestan, y digo: eso sería membría.

¿Entonces la influencia de los medios y de la publicidad es negativa?

Puede ser negativa o positiva. Hasta ahora el influjo ha sido negativo porque empobrece nuestro lenguaje, porque da acepciones que no tiene nuestro léxico y más que nada porque a veces se utilizan giros extranjerizantes, por ejemplo, de tipo gálico: una tarea a cumplir, en lugar de una tarea por cumplir. Sí, efectivamente la influencia ha sido nociva, pero puede ser muy benéfica si se dirige.

¿La publicidad crea palabras? ¿Recoge palabras?

La publicidad a veces debe de crear palabras por necesidades de difusión de los mensajes, ya sea para nombrar nuevos productos o nuevas aplicaciones de los productos. En fin, toda novedad implica léxico nuevo. La publicidad lo hace, pero también lo hace la ciencia, lo mismo que la tecnología. Cada ambiente, ya sea disciplina científica, tecnológica o artística, tiene que dar nuevas palabras. Y esas palabras durarán el tiempo que dure la actividad que refieran.

Pero en ocasiones la publicidad no tiene necesidad de crear nuevas palabras.

Bueno, cuando no se impone no creo que los publicistas sean tan tontos de inventar una palabra porque sí. El publicista es una persona que sondea la realidad lingüística del público al cual se dirige y le habla en su lenguaje, no trata de crearle un lenguaje nuevo, le habla en su lenguaje. El publicista sabe que a la gente hay que hablarle como mejor entienda. En ese sentido, no creo que la publicidad sea una fuente más importante de neologismos que la tecnología, por ejemplo. No, lo que pasa es que a veces los publicistas sí recogen la palabra mal usada en el pueblo y la usan mal. Y allí sí la responsabilidad es tremenda. Lo que deberían de hacer es no usarla cuando saben que el pueblo la usa mal, pero claro,la usan porque así se comunican. Recordemos que la publicidad es comunicación por excelencia. Claro que todos podemos inventar palabras, lo que importa es que lo sepamos hacer, que dispongamos de los elementos suficientes para usar los afijos en general y que el matiz de la palabra sea más exacto, porque a veces se inventa cada palabra de manera desastrosa.

Considerando su amplia experiencia como publicista, en algunas ocasiones se señala que la publicidad engaña al consumidor, ¿cuál es su opinión?

Mire usted, el publicista lo que hace es apelar a las motivaciones de su mercado, no las inventa, apela a ellas con argumentos sugestivos, no tiene por qué engañar. Se dice, por ejemplo, que no vende jabón porque limpia, sino porque dice que ese jabón embellece. En primer lugar, una persona limpia en cierta manera es más bella. Además, para eso están los reglamentos y códigos respecto de lo que se puede decir en publicidad. Cuando se vende un determinado automóvil,si se vende economía se aducen argumentos de economía, si se

venden lujos se aducen argumentos de lujo. La estrategia de medios es complemento de la argumentación, de lo que se llama la reacción del anuncio. Esto no engaña a nadie. Y la publicidad que se hace en México se hace siguiendo las directrices de los clientes, de los anunciantes.

Aquí hay publicistas tan buenos como en otras partes del mundo y saben apelar precisamente a las motivaciones del mercado.

¿Cómo se puede proteger nuestro idioma?

Lo que tenemos que hacer primeroesleer mucho Y lo más importante: que a las personas a las que les damos los foros de divulgación y difusión, por ejemplo los locutores de radio y televisión, los redactores de prensa, los guionistas de radio y televisión y cine, a todos los que tienen un foro, les exijamos un nivel cultural suficiente para que ellos sean los que nos tengan inmersos en un buen español. Y lo esencial, a mi parecer, se resume en lo siguiente: buscar los paradigmas de las personas a quienes consideramos autoridades y a esas personas copiarles el lenguaje, y eso tendríamos que dárselo como modelo, sobre todo, a los locutores de radio, de televisión, a las personas todas que están en los medios.

¿Por qué desapareció la Comisión en Defensa del Idioma?

Si la Comisión desapareció fue porque muy probablemente no se pudo enfrentar la realidad de la situación. Aceptó mucha colaboración de publicistas que enfocaron mal el ataque y ofendieron a ciertas clases o ciertos grupos sociales. La Comisión tuvo cosas buenas y creo que el balance es favorable. Pero los enemigos de la Comisión explotaron los pocos errores que tuvo y por eso desapareció. Además, se organizó en una época en que estaba destinada al fracaso porque era el último año de un sexenio; en segundo lugar, se le dio un carácter muy ambicioso: eso de

"Yo quiero ser consultor de la lengua, con un teléfono a mi lado y que todo mundo pueda llamar y me pregunte sobre problemas lingüísticos"

meter cinco Secretarías de Estado en una comisión era un esfuerzo de coordinación punto menos que imposible. Entonces, creo que se debe de retomar esa idea y pensar en algo menos ambicioso pero mejor orientado y todo coordinado por la Secretaría de Educación Pública. Porque a pesar de todo lo que he dicho de los medios masivos de comunicación, en el verdadero nacimiento de nuestro lenguaje, los maestros somos los últimos responsables. Por otra parte, cuando funcionó la Comisión tuve a mi cargo un centro de consulta y ahora yo tengo la intención de crear un centro similar donde cualquier hijo de vecino pueda hablar y preguntar que tal cosa cómo debe de escribirse, de decirse.

¿Concretamente, qué demandaría para que en México se hable un buen español?

Mi mensaje personal sería: inmerjamos al pueblo mexicano en un español bien hablado. Los regionalismos, los lenguajes autóctonos, deben de tener su lugar y su proporción en los medios de difusión. No podemos ni debemos de excluirlos lo que sí debemos de cuidar es que cada cosa esté en su lugar. Si vamos a representar una pieza teatral con regionalismos veracruzanos, usemos ese lenguaje en el ámbito en que se debe de usar, nada más. Además, ojalá todos los centros de difusión tuvieran un lingüista o un consejo de lingüistas para que cuiden el lenguaje de los guiones, de los noticiarios y la preparación de sus animadores, porque francamente hay animadores que le están haciendo daño a México, que laceran la integridad lingüística de México.

En mi opinión, la identidad nacional se debe de mantener por muchísimos conceptos y lo consuetudinario, lo coloquial, el ambiente de nuestra habla, de nuestra comunicación, corre un enorme peligro cuando alguien dice veniste por viniste y muchos otros giros que no tienen genio.

[Wenceslao Huerta]

Datos y señas

Hijo de padre italiano y madre mexicana, Arrigo Coen Anitúa nació en 1913 en Pavía, Italia. Desde los primeros años aprende el español gracias a su abuela materna. A los ocho años de edad llega a México. En nuestro país cursa la primaria y una carrera comercial; posteriormente toma algunas materias sueltas de secundaria y preparatoria.

A principios de 1930 se inicia en el quehacer publicitario elaborando textos para la estación radiofónica XEW. A lo largo de varios años ha laborado en varias agencias publicitarias, siendo director de algunas de ellas y dueño de una. En 1946 empieza a impartir clases de publicidad en escuelas privadas.

Ha participado en programas de televisión, como "El disparate está en el aire", en Canal 11 y "Sopa de letras", en Canal 13, donde aún permanece. Además, actualmente trabaja en el canal estatal en el programa "Siete A.M." y es corrector de guiones en la televisora del Politécnico. Al autodefinirse, señala: **"yo quiero ser consultor de lengua, donde tenga un teléfono a mi lado y todo mundo pueda llamar y me pregunte sobre problemas lingüísticos. Así sería: 'Arrigo: consultor de español', eso es lo que quiero ser".**

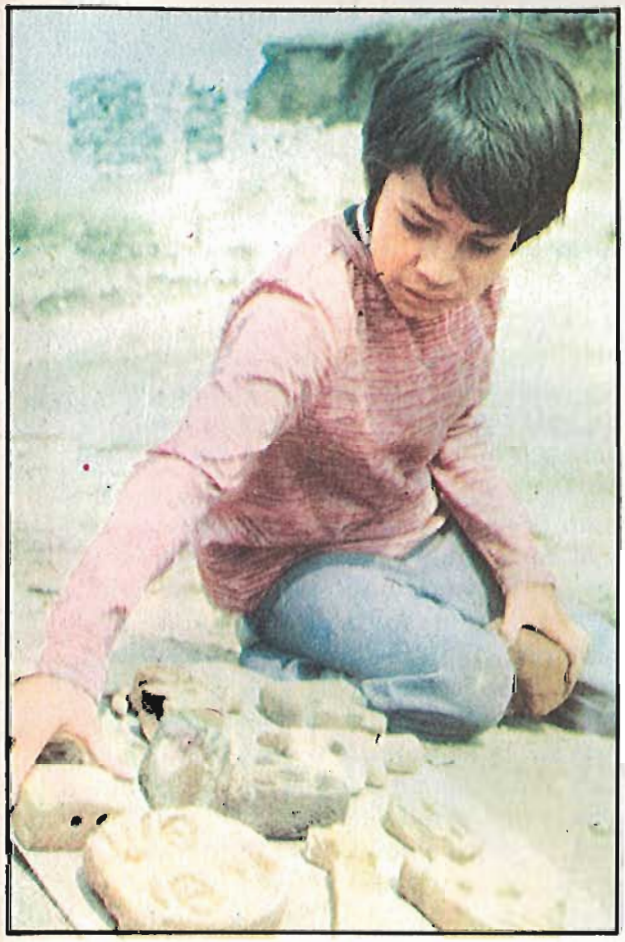
Que en las escuelas particulares no aumentaran arbitraria e intempestivamente las colegiaturas. Que las autoridades de estos planteles acordaran las nuevas cuotas en reuniones con los padres de familia — tal y como estipula la SEP — por lo menos 30 días antes del inicio de clases.

el brinco

Suplemento de
la revista del Consumidor No. 78

Coordinación: Lila Pastoriza

No. 20
Agosto 83



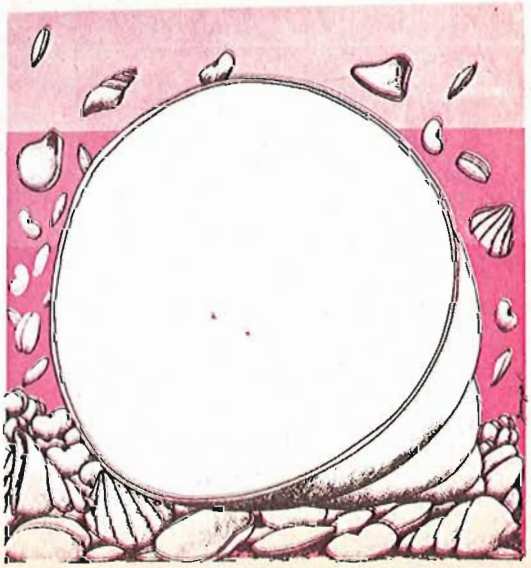
Entrevista a Ricardo y su mundo de esculturas

Los niños brincan a la publicidad

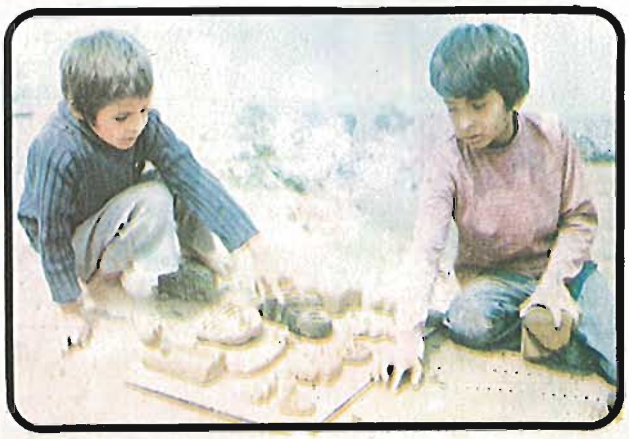
Desde hoy, algo nuevo: De todo como en botica

Así cantan, cuentan y juegan en la Huasteca

Un parque con llantas viejas, palos y cuerdas

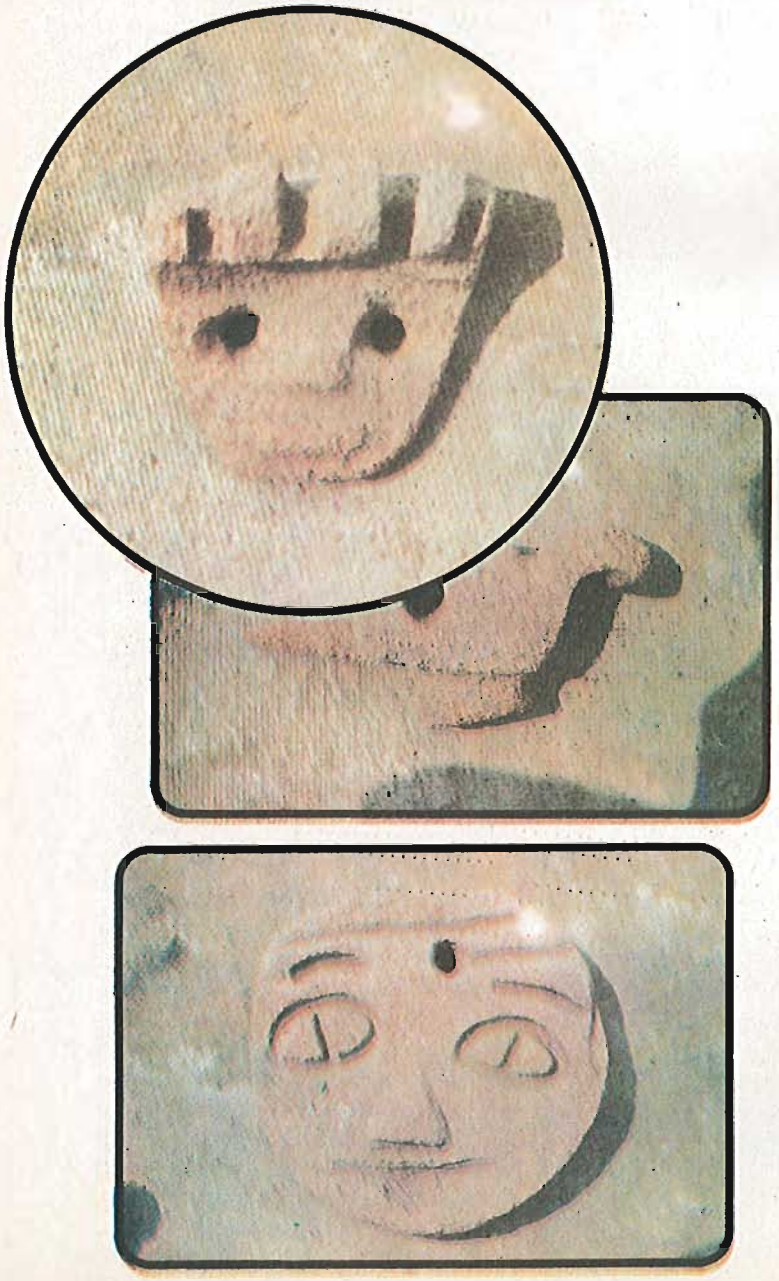


Ricardo y su



"Si hay niños como Luchín
que comen tierra y gusanos,
abramos todas las jaulas
pa' que vuelen como pájaros".

Víctor Jara



Sobre la arena y el polvo de Santa Fe y bajo un cielo azul se monta una exposición de esculturas de barro. El artista es Ricardo Delgado Acosta, de doce años de edad.

Una cara teotihuacana, un payaso, una pirámide, una iglesia y un zoológico entre los que destacan un elefante, un venado y un perrito, parecen mirar orgullosos el rostro sonriente y a la vez triste de este escultor sin maestro.

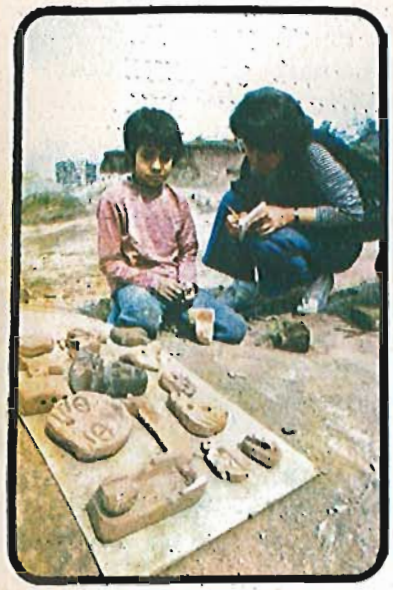
"Como no tengo amigos en la escuela, me vengo al cerro y aquí me encuentro los trozos de barro con los que hago mis figuras", platica Ricardo en tanto que con un pedazo de lata moldea en ese material suave lo que su imaginación le dicta. Ricardo, delgado, de grandes ojos color café y cabello castaño, con su carita sucia de moco y tierra y con sus ropas rasgadas, es un niño cuyos frecuentes catarros lo apartan de sus compañeros. Para ayudar a su papá albañil, a su mamá lavandera y a sus dos hermanitos, Ricardo, además de escultor, vende paletas y hace mandados. Todo por el rumbo de El Cuernito, entre Tacubaya y Santa Fe.

"¡Uh! Ya tengo muchas esculturas. Aprendí solo a hacerlas. Algunas las copio de mi libro de historia y otras de lo que veo en la calle: una casita, un caballo, un policía..." En pocos minutos sus manos transforman el barro y una figura brinca a la luz del día.

¿Y los compradores? Son muy escasos, poca gente anda por allí. "Mientras Ricardo intenta venderlas —a peso las esculturas chicas y a cinco las grandes— yo me dedico a cuidar el puesto", dice Víctor, su hermano dos años menor.

mundo de esculturas

Abigail Cervantes



Sin estímulos de familiares y vecinos (que sólo consideran que pierde el tiempo), soportando que roben sus figuras o que el tiempo y la lluvia las desmoronen, Ricardo sigue creando cosas bellas con sus manos y el barro.

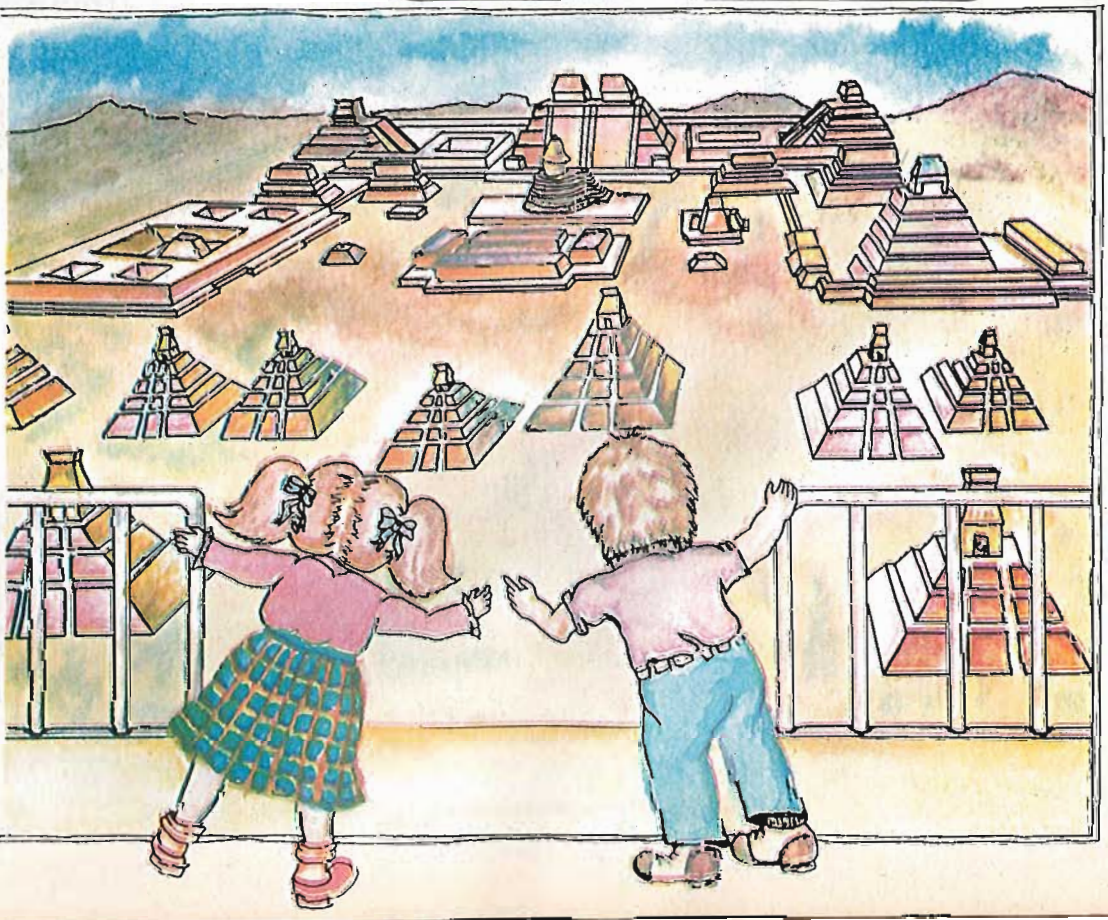
El Brinco quiso que ustedes lo conocieran y que entre todos le diéramos la mano.

BRINQUITOS

LA CAIDA DE TENOCHTITLAN

FUE UN 13 DE AGOSTO, EN EL AÑO DE 1521, CUANDO CAYO TENOCHTITLAN EN PODER DE LOS ESPAÑOLES COMANDADOS POR HERNAN CORTES. HOY A 462 AÑOS DE AQUEL DIA TRAGICO, SIGUE VIVA LA CONSIGNA DE CUAUHTEMOC, EL ULTIMO TLATOANI: " LA MEXICANIDAD JAMAS PERECERA". ("IN MEXICAYOYELIZTLI AIK IZPOLIUITZ").

¿ QUE TAL SI EN ESTE ANIVERSARIO TE VAS HASTA EL CENTRO DE LA CIUDAD DE MEXICO Y ADMIRAS EN LAS RUINAS DEL TEMPLO MAYOR DE LOS AZTECAS EL ANTIGUO ESPLENDOR DE LA GRAN TENOCHTITLAN ?



Un saludo de la papa

¿Sabes qué? Quiero contarte algo de mí porque me siento un poco abandonada. Tú me conoces bien. Cuando eras un bebé y aún no contabas con esas bonitas hileras de dientes, me llamabas si tenías hambre y yo corría a tu boca en papillas y purés suavecitos para hacerte crecer fuerte y sano. Pero después vinieron otros gustos y no siempre continué como una de tus cuates preferidas. Y hasta ha sucedido a veces (quizá sin saber que me hacías daño) has elegido las papitas fritas industrializadas, esas parientes mías a las que con sal, aceite y adobo los fabricantes convirtieron en frituras caras y ostentosas.

Yo, **la papa fresca**, te doy energías, hierro y algunas vitaminas. Si me acompañas con la leche, con el huevo, con los frijoles o la carne y me combinas con frutas u otras verduras, ayudo a que tu dieta sea rica y nutritiva. Y, además, soy muy servicial y me adapto a cientos de platillos. ¿Sabes que en Europa me apapachan mucho? Pero yo soy americana, como tú. Nací en el Perú, donde los incas me cultivaban con cuidado y me comían con placer. Los españoles me llevaron en sus barcos y allá, en el viejo continente, conquisté sus paladares. Aunque es verdad que yo preferiría reinar en mi patria americana, donde me necesitan tanto.

Puede ser que tú no sepas mucho de mi infancia. Pues mira, yo nazco y vivo bajo la tierra. Soy un tallo subterráneo, un tubérculo, como me llaman. Tengo muchísimas hermanas y durante todo el año nos cosechan y vamos a los mercados. Allí nos ponen un precio. Cuando no es muy alto brincamos de alegría porque las gentes nos llevan a su mesa. Si no es así debemos esperar mucho tiempo y, a veces, enfermamos y morimos.

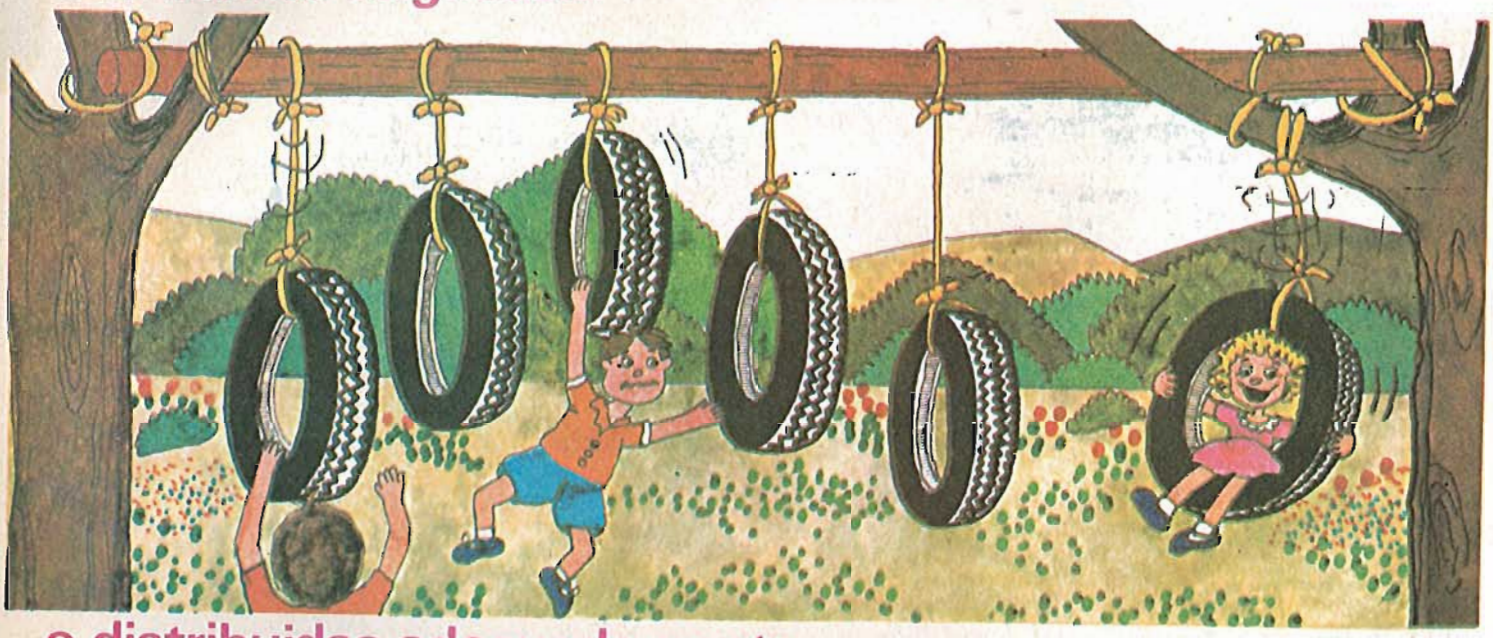
Lo que yo quiero es estar contigo para hacerte fuerte y darte comidas muy sabrosas. Puedes cocinarme con o sin cáscara y preparar ensaladas, purés, sopas, guisados o freírme en casa. También me gusta que me rellenen (con atún, con espinacas) y que me adornen con crema y mantequilla. Y si tú quieres, alguna vez podemos jugar juntos; hazme unos ojitos de chícharo, una nariz de zanahoria y un traje de lechuga y jitomate: tendrás una hermosa muñeca comestible.

José Miguel Sandoval (10 años)

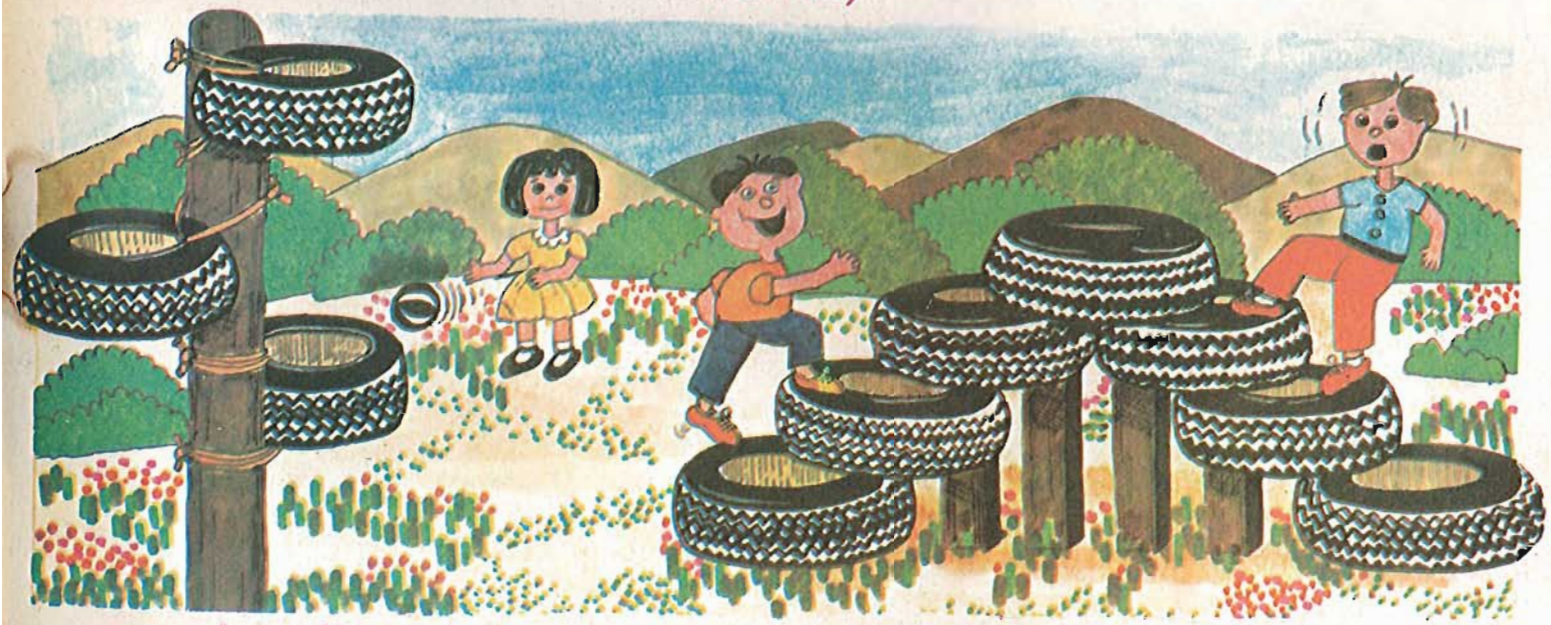
Juguemos en el parque

Ahora que estás de vacaciones, nada mejor que organizar diversiones al aire libre. Y todo es mucho más atractivo si, además,uno construye sus propios juegos. ¿Es posible? Pues sí... Y, a la vez, te salvas de quedarte sin un peso en alguno de los modernos centros que comercian con tus ganas de jugar. Sólo necesitas llantas viejas, palos y cuerdas. Con la ayuda de tus papás y el espacio de algún terreno amplio lograrás armar un maravilloso parque propio.

Con llantas colgadas...



o distribuidas adecuadamente,..



...¡puedes divertirte como en el mejor parque del mundo!

(Extraído de "Recreación Alternativa", UNICEF, México)

Los niños brincan

¿Qué harían los fabricantes de pastelillos industrializados, dulces y refrescos si los niños no hicieran caso a sus anuncios? **"Pues, es que no los venderían y tendrían que producir alimentos que alimenten"**, aseguran Francisco y Leticia. Pero, por desgracia, esto aún no sucede y son muchos los niños que todavía creen en lo que los comerciales dicen. **"Es cierto, aunque cada vez somos más los que no caemos en la trampa** —interviene Pedro— **y ahora, cuando miro o leo algún anuncio trato de darme cuenta con qué nuevo engaño quieren atraparnos".**

Lo que pasa es que, muchas veces, la publicidad olvida que lo valioso es la verdad y, en plan de vender como sea, dice falsedades y trata de convencer con alguna imagen bonita o con un personaje conocido. **"¡Y a poco nos toman por tontos pero no lo somos y no nos dejaremos!..."**, exclama Isabel. **¿Se imaginan lo bueno que sería que los anuncios no dijeran mentirillas y que, además, informaran sobre la utilidad de cada cosa?** Uno sabría si el "chocolate" tiene chocolate o sólo saborizante, si el caldo de pollo es de pollo, si la muñeca durará mucho o se romperá enseguida de comprarla... Mientras ese día llega, los niños brincan a esta publicidad de hoy y la ponen en tela de juicio. Así la ven y así la critican algunos amiguitos brincadores.

"¿Dónde está el camarón si este caldo lo que más tiene es sal y grasa y apenas muy poca harina de camarón que ni alcanza para darle sabor?" (Martha Rosa Vázquez, 11 años, León, Guanajuato).

El ojo consumista: "es un collage, un dibujo que hicimos entre todos y lo enviamos a **El Brinco** porque nos gusta mucho la revista" (Hermanos Salazar Báez).

El mar de la publicidad: "es un foto que tomó mi hermano ¿les gusta?" (Rubi Salazar Báez, 10 años).

a la publicidad

"Uno no puede creer que por usar ese producto en la ropa, el señor, la niña o el niño estarán felices". (Ernesto Gómez Pananá, 11 años, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas).

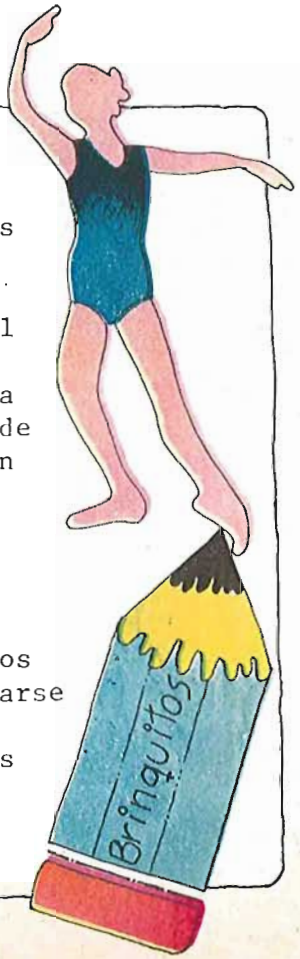
"¡No es necesario tener esos zapatos para distinguir a un niño de otro!" (Ernesto Gómez Pananá). Y, además, ¿por qué llevan al éxito?

"¡Es mejor darse una ducha que gastar en esta colonia tan cara!". (Ernesto Gómez Pananá).

(Dibujo de presente y futuro): "Un presente de publicidad y consumo trae un futuro de robots". (Nazareno Castillo,

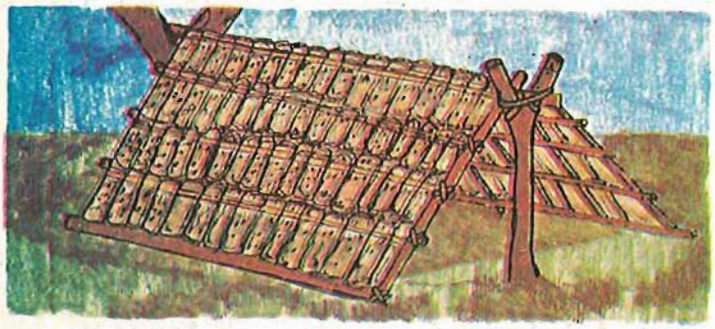
¡ A dibujar ¡

Cualquier niño entre los 7 y los 12 años de edad puede participar en el concurso de arte infantil (dibujos)que sobre el tema de la danza organiza el taller coreográfico de la UNAM. Los niños tienen entrada gratuita en las funciones que se dan los sábados y domingos a las 12 en la Sala Miguel Covarrubias. Los dibujos para los cuales hay muchos premios, deberan presentarse entre el 1° y el 10 de diciembre en las oficinas del Taller, 2a. Cerrada del Cabrío n°34, Col. Lomas de San Angel Inn.



Así se hace una cabaña rústica

por Bernardo Franco



Ahora que estamos de vacaciones y tenemos tiempo de acampar, podemos construir una económica cabaña rústica.
Además de ahorrarnos el fuerte gasto que significa la compra de una tienda, realizaremos en equipo una bonita actividad artística.

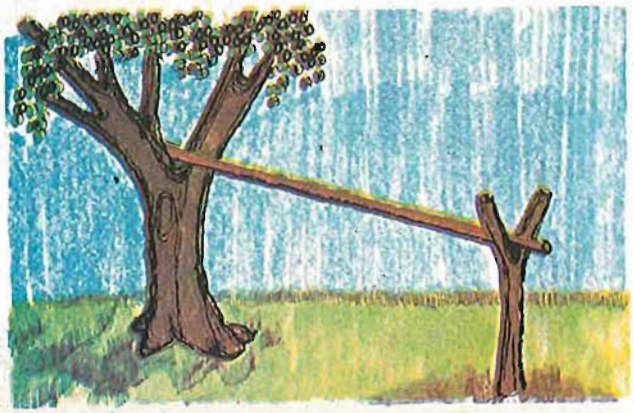
Pensemos en una cabaña que albergue a 4 niños.

Material
1 palo de 1.50 m
3 palos de 2 m
Mecahilo o piola o cordel
Ramas verdes

Construcción

Necesitamos un árbol fuerte como poste de nuestra cabaña. El palo de 1.50 m nos servirá como el otro poste sobre el frente de la choza. Ambos deben quedar en posición vertical a poco menos de dos metros de separación. (Fig. 1).

Luego colocamos un palo de dos metros como travesaño para unir los dos verticales. (Fig. 2).



Los dos palos restantes se amarran al travesaño y al palo vertical en fórma de "casita". (Fig. 3).

Con nuestro armazón completo, el siguiente paso es recubrirlo. Las paredes se pueden hacer con enramadas formadas por pequeñas ramas flexibles trenzadas con un cordel y muy tupidas. (Fig. 4)

Las enramadas se fijan al armazón por medio de un cordel fuerte. Amarramos de arriba hacia abajo y en hileras sucesivas hasta que se recubra la pared. (Fig. 5).

Finalmente, se unen todas las enramadas entre sí o ayudándonos por palos amarrados en posición horizontal, paralelos al travesaño, hasta cubrir perfectamente la pared de la cabaña. (Fig. 6)

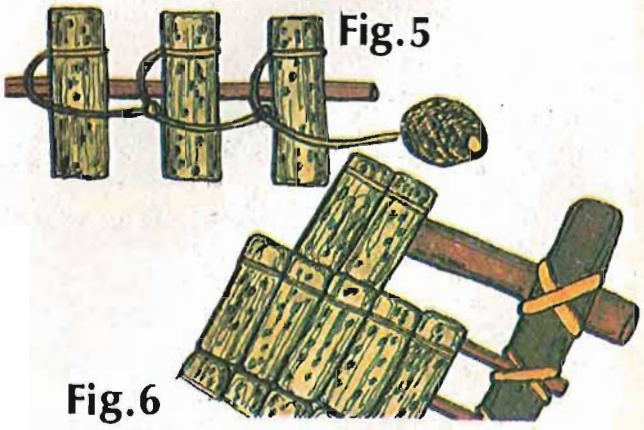


Fig. 5

Fig. 6

Y ahora... ¡a disfrutar de nuestro campamento con todo y cabaña!

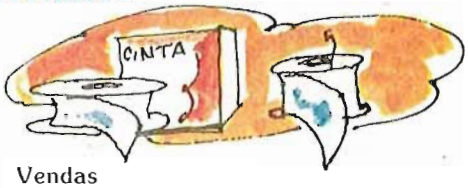
Lo que cualquier botiquín debe tener

Ni en la casa, ni en la escuela, ni en alguno de los viajes o campamentos de vacaciones puede faltar el botiquín. Y, para que no sea más que un adorno, hay que conocer la utilidad de cada cosa. Tú puedes encargarte de que a esta cuestión de los primeros auxilios se le arranque su misterio. Y también de que esas temporadas de farmacias casi vacías que cada tanto ocurren no nos encuentren del todo desprevenidos.

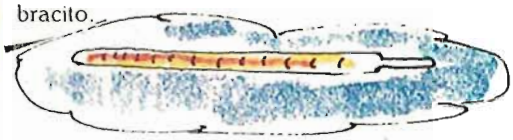
Jabón
No lo olvides nunca; recuerda que, ante cualquier herida, lo primero es lavarte con agua, jabón y muchas energías.

Gasas
Mojaditas en agua oxigenada se ponen sobre la herida hasta que ya no sangre. Luego colocas otras limpias entre la parte afectada y la venda.

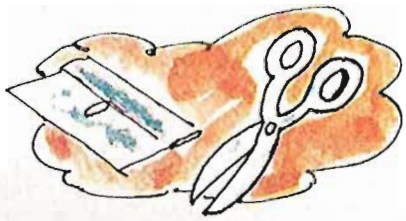
Agua oxigenada o merthiolate
Sirven para limpiar y desinfectar las heridas y, a diferencia del alcohol, no provocan casi ardor.



Vendas
Conviene contar siempre con vendas adhesivas pequeñas, con cinta adhesiva y con alguna venda elástica para el caso de una torcedura del tobillo o del bracito.



Termómetro
Si no te sientes bien, hay que saber si tu temperatura ha aumentado. Si el termómetro dice que sí, tus papás y el médico dirán qué hacer.



Tijera o navajitas
Lo mejor es guardarlas bien limpias y envueltas en un plástico. Una vez usadas hay que lavarlas nuevamente

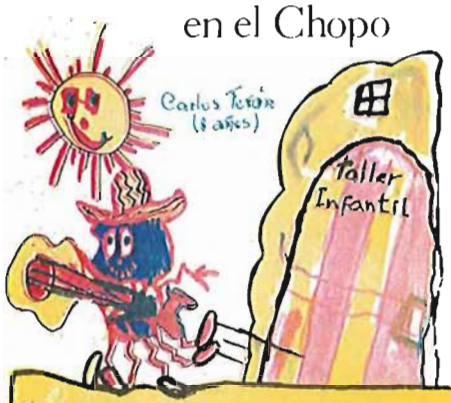
Aspirinas:
Sirven para dolores pasajeros. Pero eso sí, no las tomes nunca por tu cuenta.

Y ADEMAS:

Viene bien tener siempre **alcohol** (para limpiar) y **jeringas desechables.** Si te vas de viaje no olvides llevar **gotitas para desinfectar el agua, gotas para los ojos** y los imprescindibles **medicamentos intestinales** que se usan en tu casa. Ah! Y pídele a mamá que una **pomada contra las quemaduras** forme parte principal del botiquín: calma el dolor, evita las ampollas y te alivia mucho antes de que puedas llegar al doctor

DE TODO

Aprender y divertirse en el Chopo



Entre agosto y diciembre el Museo del Chopo organiza varios talleres infantiles de danza, pintura, música y artes gráficas. La inscripción —que dura hasta el 26 de agosto— deberás hacerla en el mismo Museo (Dr. Enrique González No. 10, Colonia Sta. María de la Ribera, tel. 546 5484). Sólo hay que pagar 500 pesos y llevar una fotografía de tamaño infantil.

Además, durante los meses de agosto y septiembre tendrá lugar el II Festival Universitario de Cultura Popular. Habrá cursos intensivos de 10 sesiones, títeres, música y películas infantiles. En todos los espectáculos la entrada será libre. ¡No te los pierdas!

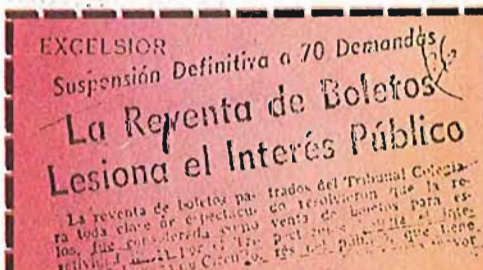
¡QUE NOS VAMOS AL CINE!

Los sábados y domingos (a las 12.30 y 16.30 horas) el Cine Foro Infantil Ghandi ofrece películas y debate libre entre los niños que asisten. Este mes termina el ciclo "La risa loca" y comienza otro de dibujos animados que se prolongará en septiembre. La entrada cuesta 60 pesos, y además de la proyección se regalan carteles, historietas y revistas. La cita es en la librería Ghandi, Miguel Angel de Quevedo 134, colonia Chimalistac.

Y atención: si quieres asistir gratuitamente, recoge tu pase en la Redacción de EL BRINCO (Insurgentes 1228, 5° piso) el último viernes de cada mes de 11 a 15 horas.

¡Jaque y Mate!

Es muy probable que tú ya sepas jugar al ajedrez. Pero si aún no has aprendido o si quieres practicarlo con otros niños puedes ir los sábados y domingos a las 10 de la mañana a la **Casa Popular de la Magdalena Contreras** (Luis Cabrera No. 1, a una cuadra del Boulevard Adolfo López Mateos). Allí, sin cobrarte ni un pesito, los maestros Jesús del Corro y Arturo Solís te darán clases.


EXCELSIOR
Suspensión Definitiva a 70 Demandas
La Reventa de Boletos Lesiona el Interés Público

He aquí una buena noticia. Los magistrados del Tribunal Colegiado del Circuito consideraron que revender los boletos (de cines, teatros, fútbol, toros, etc.) es una actividad ilícita que lesiona el interés del público al tener que pagar un precio mayor que el establecido. Los revendedores —que, al parecer, no creen lo mismo— habían interpuesto recursos judiciales para no ser sancionados. Como todos hemos padecido alguna vez las consecuencias de este tipo de actividades, nos alegramos de que la justicia nos apoye. No hacen falta muchos ejemplos. Uno sólo basta: en la Semana del Cine Francés que se proyectó en el Cine Latino los boletos siempre estaban agotados. Pero eso sí: cualquier revendedor los tenía si uno pagaba 350 pesos en lugar de los 80 correspondientes. Ahora los magistrados dicen que la reventa debe ser sancionada. ¡A cumplirlo, entonces!

?

ADIVINA, ADIVINADOR...

-1- Agua pasa por mi casa
cate de mi corazón;
el que no me lo adivine
es un burro cabezón.

-2- Una señorita va por el mercado
con su cola verde y su traje morado.

-3- Oro no es, plata no es;
abre la cortina y verás lo que es.

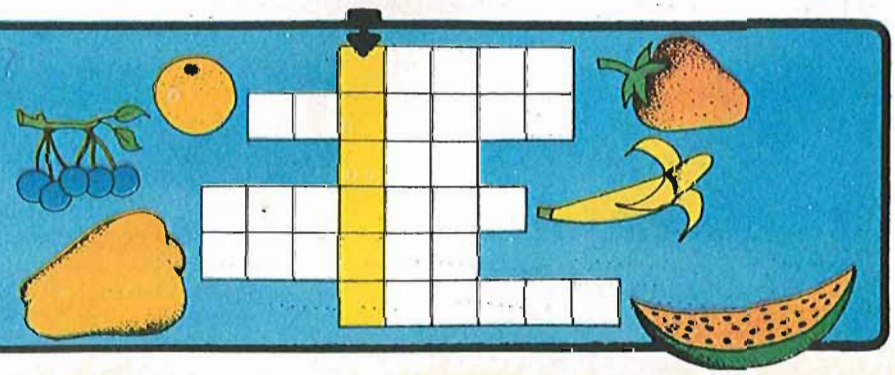
-4- En el campo me crié
llenita de verdes brazos,
y tú que lloras por mí
me estás haciendo pedazos.

(Soluciones en la pág. 11)

¿Dónde están las vitaminas?

Si colocas en los casilleros correspondientes los nombres de cada uno de los comestibles que ilustran este crucigrama, la respuesta estará en la línea señalada con la flecha.

(Solución en la pág. 11)

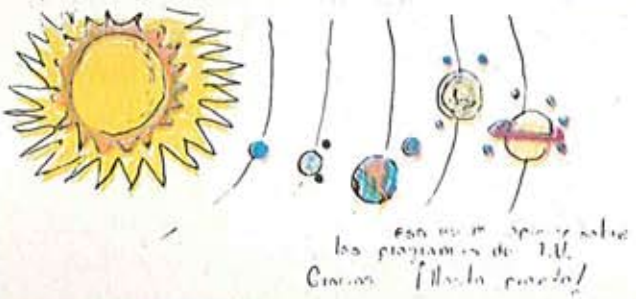


El correo de los brincadores

¡Hola amigos! Me llamo Jorge Arturo y curso el sexto grado. Les escribo por primera vez pero siempre leo "El Brinco" y daré mi opinión sobre la televisión. Yo creo que los superhombres sólo son populares por Televisa; cuando un niño se acostumbra a verlos ya no distingue la fantasía de la realidad. Además, parece que las mujeres son todo por su belleza. Pienso que la belleza de una mujer está en su inteligencia, en su creatividad y no en su "cara bonita". Y esas llamadas "mis" no son más que manipuladas por alguien que las maneja con facilidad.

...Todos deberían ser programas educativos, ya que así progresará el país, y no con ver futbol todo el día... Había un programa que pasaba la TV llamado "Cosmos" que hablaba de las estrellas, planetas y demás. Esa es mi opinión. Muchas gracias y ¡hasta pronto!

Jorge Arturo Flores Muciño
Ciudad Sahagún, Hidalgo.



Jorge Arturo: Tu carta nos gustó mucho aunque no hemos podido publicarla enterita. Nos gustaría que nos envíes una nota sobre algunos programas que elijas de la tele; puedes analizarlos en sus aspectos positivos o negativos. Esperamos noticias tuyas.

Ricardo Torres E.
Andador 18 Marco #13-4
CTM Atzacualco
C.P. 14. DF. 18-5-83

"Hola amigos del Brinco"

Quiero Felicitarlos por su estupenda revista. Solo quiero decirles a todos los que leen esta Seccion "El BRINCO" que el Sistema de Transporte Colectivo "Metro" Es el unico Trasporte más barato del Mundo Pues su Precio del Boleto cuesta $1.20. Y los Puede Transportar a lugares retirados del D.F. Es rápido Seguro y Económico. Cuando Viajen nuestros amigos alguna Vez quiero recomendarles que no se acerquen a la raya de Seguridad Por lo tanto pueden Empujarlos y caer. Por eso cuando Viajen con algun Pariente o Padres díganles que respeten las Señales que indican; así Podran Viajar Cómodamente en este Trasporte Moderno Es Todo (ADIOS).

Ricardo

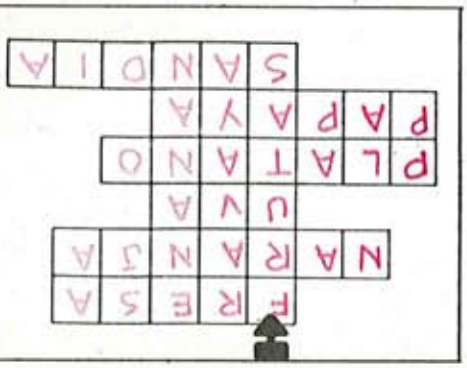
Espero reciban mi carta "Gracias"

Ricardo: es muy cierto lo que dices del Metro, y veremos si pronto hacemos un reportaje sobre el tema. ¿Qué tal si hubiera muchísimas más redes de Metro y sólo los carros indispensables?

Soluciones a **"Adivina, adivinador..."**

1- El aguacate
2- La berenjena
3- El plátano
4- La cebolla

Solución a ¿Dónde están las vitaminas?



Así cantan, cuentan y juegan en la Huasteca

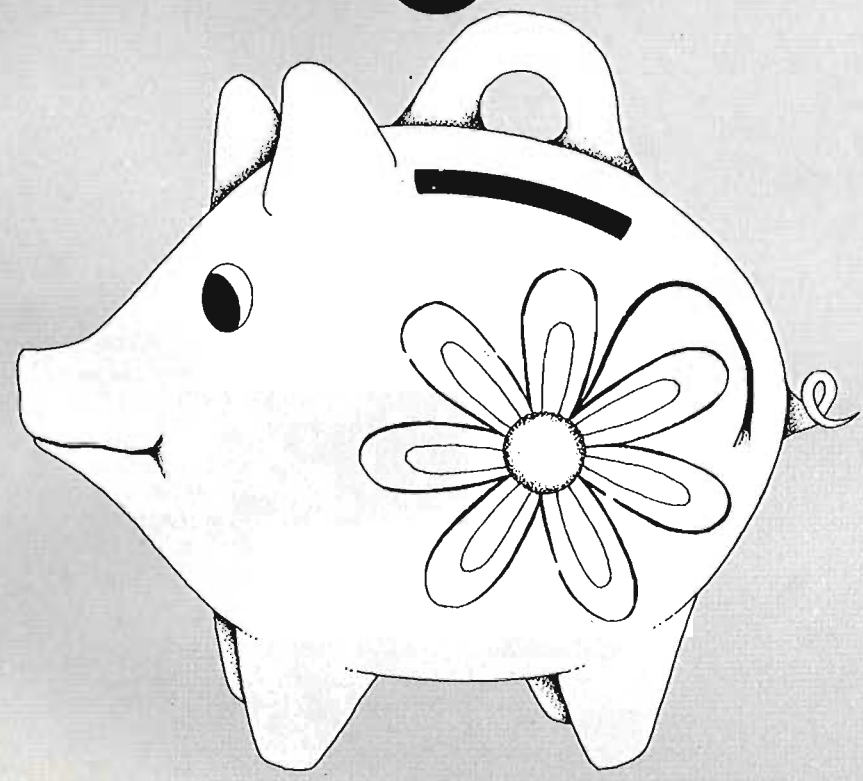
Mucho ha cambiado, mucho ha cambiado
allá en el pueblo donde crecí;
juegos, costumbres que había y que ví
ya son recuerdos, hoy se han borrado...
...Juegos y juegos, anochecía,
era un bullicio por todos lados,
la roña, el lobo, los encantados
¡qué poco queda de lo que había!...

"En la Huasteca hay muchos versos y muchos animales. Y nunca se acabarán los versos si seguimos cantando, ni los animales si los respetamos para que vivan a gusto", dice Raúl Avila en el prólogo al libro **Así cantan y juegan en la Huasteca**, editado por CONAFE (Consejo Nacional de Fomento Educativo). Y para que tú conozcas y disfrutes con los juegos y cantos de tu tierra quienes hicieron el libro se fueron a la Huasteca, esa región de lluvias, violines y guitarras. Allí recopilaron las leyendas, los poemas, las canciones y los juegos que les narraron los niños, los padres, los abuelos. También llegaron a la sierra de Xichú donde encontraron a "Los Leones", un cuarteto musical que, junto a Don Guillermo, el violinista, y a los niños del lugar grabaron la cinta **Así cantan y juegan en la Huasteca**.

"¿Quién no jugó a la quemada, las canicas y el balero, al trompo, al 'Juan Pirulero'...? ¿quién no partió una granada?", dicen los músicos y nos cuentan cómo le hacían cuando el comercio y la tele aún no fabricaban diversiones: "hacer presitas cuando llovía,/ andar descalzo,/ sentir el viento;/ cuando escampaba correr contento,/ ver la creciente tan asombrado,/ brincar los charcos, llegar mojado,/ oir historias junto al fogón..." Muchos de esos juegos y cantos que perduraron gracias a la trasmisión de generación en generación reviven en el libro y en la cinta editados por CONAFE.

Nosotros los descubrimos el último día de este mes de junio, cuando fueron presentados en el Museo de Artes populares de Coyoacán. Ahora, los alumnos de los Cursos Comunitarios de la Huasteca, los niños de Casa Escuela de todo el país y de los cursos de preescolar rural los recibirán gratuitamente. Y para que tú puedas leer y jugar con ellos también se venden en el Correo del Libro, en el Fonart y en las librerías. ¡Bríncate a la Huasteca! Inventa, diviértete,dibuja... y después nos cuentas.

es útil ahorrar



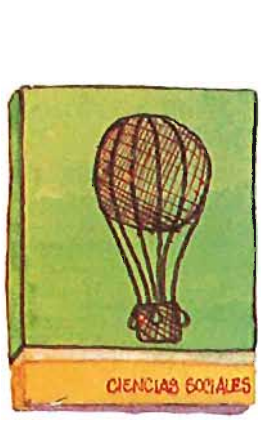
en útiles escolares

Es útil ahor

LISTA OFICIAL DE UTILES
PARA INICIAR LAS ACTIVIDADES DE EDU

EDUCACION PREESCOLAR

En el jardín de niños la adquisición de útiles escolares y material didáctico se hace de acuerdo con las necesidades e intereses del niño preescolar; para ello se aplican las aportaciones convenidas con las Asociaciones de Padres de Familia, bajo la asesoría de la Directora del plántel.



PRIMARIA

1er. grado

Un cuaderno de cuadrícula grande, forma italiana, de 48 hojas.
Un cuaderno blanco forma italiana, de 48 hojas.
Un lápiz.
Una caja de seis lápices de colores o crayones.
Unas tijeras de punta roma.
Pegamento (engrudo, agua cola, cera de campeche, resinas, o cualquier otro que no contenga substancias inhalantes, que perjudican la salud.
Un sacapuntas.
Papel manila, papel lustre y cartoncillo, cuando las actividades lo requieran.

2o. grado

Tres cuadernos de
(blancas, rayadas y
de forma italiana.
Un lápiz.
Una caja con seis
crayones.
Unas tijeras de pun
Una regla de 30 ce
Pegamento (engrud
campeche, resinas,
no contenga substa
perjudican la salud.

4o. grado

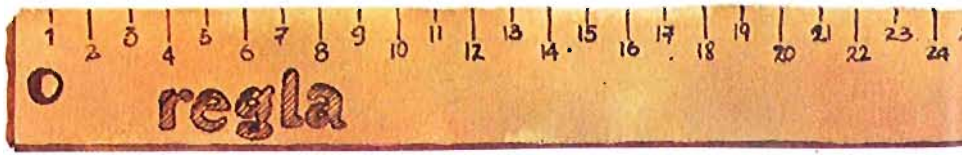
Tres cuadernos de 48 hojas (blancas, rayadas y de cuadrícula chica), de forma italiana.
Un lápiz.
Un bolígrafo.
Una caja con seis lápices de colores.
Un juego elemental de geometría (con transportador).
Un diccionario.

5o. grado

Tres cuadernos de
(blancas, rayadas y
de forma italiana.
Un lápiz.
Un bolígrafo.
Una caja con seis
Un juego elementa
transportador).
Un diccionario.

SECUNDARIA

4	Cuadernos rayados, tamaño carta, de 100 hojas.
1	Cuaderno de cuadrícula chica, tamaño carta, de 100 hojas
1	Lápiz plomo mediano o duro
1	Goma de borrar
1	Bolígrafo
1	Caja de 12 lápices de colores
1	Juego de geometría
25	Hojas de papel para escribir
1	Cuaderno pautado
1	Flauta dulce
1	Tubo de pegamento
1	Cinta adhesiva transp
1	Carpeta de argollas (acuerdo con el maes



INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

rar en útiles

ESCOLARES SUFICIENTES
CACION BASICA EN EL PERIODO 1983 - 1984

8 hojas
de cuadrícula grande),

ices de colores o

a roma.
timetros.
, agua cola, cera de
o cualquier otro que
ncias inhalantes, que

3er. grado

Tres cuadernos de 48 hojas (blancas, rayadas y de cuadrícula chica), de forma italiana.
Un lápiz.
Una caja con seis lápices de colores.
Un juego elemental de geometría.
Un diccionario.

8 hojas
de cuadrícula chica),

ices de colores.
de geometría (con

6o. grado

Tres cuadernos de 48 hojas (blancas, rayadas y de cuadrícula chica), de forma italiana.
Un block tamaño carta, blanco, cuando se necesite.
Un lápiz.
Un bolígrafo.
Una caja de lápices de colores.
Un juego elemental de geometría (con transportador).
Un diccionario.

quina de

ente
cional, de
o)

NOTAS

Los materiales mínimos para las prácticas tecnológicas se determinarán de acuerdo con el taller en que se ubique el alumno; lo mismo sucederá en lo que respecta al material mínimo para las prácticas de laboratorio.

No se deberá exigir marca, logotipo o lugar determinado para la compra de los útiles escolares.

CONSEJO NACIONAL TECNICO DE LA EDUCACION

SEP
Secretaría de Educación Pública

SECRETARIA DE COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

Secretaría del Trabajo y Previsión Social

CONAMPROS

CONGRESO DEL TRABAJO

EL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR EN LA PROVINCIA

Si usted vive en el interior del país, y necesita que lo orienten sobre problémas de consumo, o de precios se quiere enterar, acuda o llame a la delegación del Instituto más cercana a su domicilio.

BAJA CALIFORNIA NORTE
Av. Pioneros No. 1091 — 7.25.20 Ofna.
Centro Civico
Mexicali, B.C.N.
C.P. 21000

CHIHUAHUA
Paseo Bolívar y Calle 3a. — 8.31.45 Ofna.
Col. Centro — 8.31.42 Ofna.
Chihuahua, Chih.
C.P.

ESTADO DE MEXICO
Morelos Oriente No. 307 — 4.64.20 Ofna.
Toluca, Edo. de México
C.P. 50000

GUERRERO
Urdaneta No. 1 Loc. 9 y 10 — 5.45.37 Ofna.
Esq. Capitán Malaspina — 5.45.38 Ofna.
Col. Hornos
Acapulco,Gro.
C.P. 39300

GUANAJUATO
Blvd. Adolfo López Mateos — 7.44.55 Ofna.
Esq. Purisima — 7.49.82 Ofna.
Leòn, Gto. — 7.36.76 Ofna.
C.P. 37320

HIDALGO
Guerrero No. 715, 1er. Piso — 2.66.66 Ofna.
Desp. 116, Zona Centro
Pachuca, Hgo.
C.P. 42000

JALISCO
Niños Héroes No. 1633 — 11.84.96 Ofna.
Letra C Esq. Argentina — 11.80.00 Ofna.
Col. Moderna — 12.80.39 Ofna.
Guadalajara, Jal.
C.P. 44960

MORELOS
Galeana No. 103 — 2.23.21 Ofna.
Cuernavaca, Mor. — Privado
C.P. 62000 — 2.29.10 Ofna.

NUEVO LEON
Hidalgo No. 212 Oriente — 43.74.48 Ofna.
Col. Centro — 43.74.82 Ofna.
Monterrey, N. L. — 43.73.30 Ofna.
C.P. 64000

PUEBLA
Av. Juárez No. 2309 — 48.29.11 Ofna.
Col. La Paz — 48.27.47 Ofna.
Pasaje Cine La Paz — 48.28.42 Ofna.
Puebla, Pue.
C.P. 72160

QUINTANA ROO
Av. Yaxchilán No. 31 — 4.06.00 Ofna.
Hotel Plaza del Sol — 4.05.10 Ofna.
Super Manzana 22
(Apdo. Post. 121)
C.P. 77500

SONORA
Tamaulipas No. 74 — 5.25.44 Ofna.
Col. San Benito — 4.61.88 Ofna.
Hermosillo, Son.
(Apdo. Post. 82)
C.P. 83190

TAMAULIPAS
Juárez y 21 No. 501 — 2.66.31 Ofna.
Cd. Victoria, Tamps. — 2.66.39 Ofna.
C.P. 87000

TLAXCALA
Av. Juárez No. 28 — 2.20.22 Ofna.
Tlaxcala, Tlax.
C.P. 90000

VERACRUZ
Av. Revolución No. 11 — 8.38.43 Ofna.
Desp. 101 — 8.34.43 Ofna.
Jalapa, Ver.
C.P. 91000

ZACATECAS
Chepinque No. 312 — 2.89.67 Ofna.
Lomas La Soledad
Zacatecas, Zac.
C.P. 98040

FRESNILLO, (AGENCIA)
Heroico Colegio Militar — 2.29.37 Ofna.
y Cadena

En el D.F. Insurgentes Sur 1228 · P.B. Tel. 588-8722

¡En cada rincón del país hay un buen consumidor, haz valer tus derechos!

Es útil ahorrar en útiles

LISTA OFICIAL DE UTILES ESCOLARES SUFICIENTES
PARA INICIAR LAS ACTIVIDADES DE EDUCACION BASICA EN EL PERIODO 1983 - 1984

EDUCACION PREESCOLAR

En el jardín de niños la adquisición de útiles escolares y material didáctico se hace de acuerdo con las necesidades e intereses del niño preescolar; para ello se aplican las aportaciones convenidas con las Asociaciones de Padres de Familia, bajo la asesoría de la Directora del plántel.

PRIMARIA

1er. grado

Un cuaderno de cuadrícula grande, forma italiana, de 48 hojas.
Un cuaderno blanco forma italiana, de 48 hojas.
Un lápiz.
Una caja de seis lápices de colores o crayones.
Unas tijeras de punta roma.
Pegamento (engrudo, agua cola, cera de campeche, resinas, o cualquier otro que no contenga substancias inhalantes, que perjudican la salud.
Un sacapuntas.
Papel manila, papel lustre y cartoncillo, cuando las actividades lo requieran.

2o. grado

Tres cuadernos de 48 hojas (blancas, rayadas y de cuadrícula grande), de forma italiana.
Un lápiz.
Una caja con seis lápices de colores o crayones.
Unas tijeras de punta roma.
Una regla de 30 centímetros.
Pegamento (engrudo, agua cola, cera de campeche, resinas, o cualquier otro que no contenga substancias inhalantes, que perjudican la salud.

3er. grado

Tres cuadernos de 48 hojas (blancas, rayadas y de cuadrícula chica), de forma italiana.
Un lápiz.
Una caja con seis lápices de colores.
Un juego elemental de geometría.
Un diccionario.

4o. grado

Tres cuadernos de 48 hojas (blancas, rayadas y de cuadrícula chica), de forma italiana.
Un lápiz.
Un bolígrafo.
Una caja con seis lápices de colores.
Un juego elemental de geometría (con transportador).
Un diccionario.

5o. grado

Tres cuadernos de 48 hojas (blancas, rayadas y de cuadrícula chica), de forma italiana.
Un lápiz.
Un bolígrafo.
Una caja con seis lápices de colores.
Un juego elemental de geometría (con transportador).
Un diccionario.

6o. grado

Tres cuadernos de 48 hojas (blancas, rayadas y de cuadrícula chica), de forma italiana.
Un block tamaño carta, blanco, cuando se necesite.
Un lápiz.
Un bolígrafo.
Una caja de lápices de colores.
Un juego elemental de geometría (con transportador).
Un diccionario.

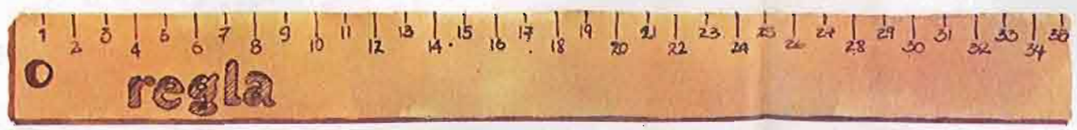
SECUNDARIA

4	*Cuadernos rayados, tamaño carta, de 100 hojas.*
1	*Cuaderno de cuadrícula chica, tamaño carta, de 100 hojas*
1	*Lápiz plomo mediano o duro*
1	*Goma de borrar*
1	*Bolígrafo*
1	*Caja de 12 lápices de colores*
1	*Juego de geometría*
25	*Hojas de papel para máquina de escribir*
1	*Cuaderno pautado*
1	*Flauta dulce*
1	*Tubo de pegamento*
1	*Cinta adhesiva transparente*
1	*Carpeta de argollas (opcional, de acuerdo con el maestro)*

NOTAS

Los materiales mínimos para las prácticas tecnológicas se determinarán de acuerdo con el taller en que se ubique el alumno; lo mismo sucederá en lo que respecta al material mínimo para las prácticas de laboratorio.

No se deberá exigir marca, logotipo o lugar determinado para la compra de los útiles escolares.



INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

CONSEJO NACIONAL TECNICO DE LA EDUCACION

SEP Secretaría de Educación Pública

SECRETARIA DE COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

Secretaría del Trabajo y Previsión Social

CONAMPROS

CONGRESO DEL TRABAJO